前　言

《金刚功》一书的出版，为气功的百花园又增添了一朵鲜艳的新花。

这里说的"金刚功"是金刚动式气功，是寓动于静，刚柔相济，意气相随的一种定形气功。它的方法简单，效果显著，便于学习和掌握。确实是值得进一步推广的一种功法。

近三十年来，笔者由于坚持多种方法的内功锻炼，从未间断，现年虽过花甲，但体力未衰，仍能坚持工作。不能不说是得力于气功。

如何才能炼好气功？根据我的体会：无论什么气功，对人身体都有一定好处，只要坚持按时锻炼。听从老师的指导，不至发生偏差，都能达到防病、治病、强身、健体、延年益寿的目的。

具体来说：要因人制宜，根据自己的体质强弱，疾病的程度，练功的目的，选择适合自己情况的功法。即是一种气功，亦可选择其中一部或某几部分功法来锻炼，一定要对所选的功法，树立信心，下定决心，持之以恒，才能收到良好的效果，一定要遵守循序渐进的原则，切忌贪图便宜，急躁冒进，急于求成。要在坚实的基础上稳步前进，否则欲速则不达，不仅达不到预期的效果，还可能产生不良的作用。对气功的锻炼，一定要有科学的态度，既要反对采取否定排斥的态度，把气功视为是封建迷信的糟粕，又要反对盲目迷信的态度，认为气功可以包治百病。总之要实事求是，对气功的

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

效果不能胡编乱吹。

《金刚功》一书的整理与出版，正是本着科学的态度，实事求是地介绍了功法，可供参加学习者借鉴。

重庆市气功研究会秘书长　项扬惠

1988年5月

内　容　提　要

“金刚”！这两个字常用来赞美身强力壮的勇武之士。

练金刚功则能收到防病祛疾、强身健体、延年益寿的奇效！

本书向读者推荐的是金刚动式气功：它包括预备功5式、基本功48式，配有插图120多幅。动作完整，文字通俗，图文并茂，极易学练。此功法内练五脏，外练筋骨。既可整套合练，也可选式单练。只要按照书中法式做准动作，掌握要领，配合呼吸，量力而行，循序渐进，长期坚持，你即可具备强健的内脏，金刚的筋骨！

目　　录

一、我国气功发展简史……………………………………（ 1 ）
二、气功对人体的作用……………………………………（ 4 ）
三、金刚功及其机理………………………………………（ 9 ）
四、预备功…………………………………………………（ 12 ）
　1、松静站立杂念消………………………………………（ 12 ）
　2、静神呼吸全身松………………………………………（ 12 ）
　3、丹田呼吸气下沉………………………………………（ 13 ）
　4、升降开合动静功………………………………………（ 14 ）
　5、收功式…………………………………………………（ 15 ）
五、金刚四十八式（基本功）……………………………（ 17 ）
　1、金池分水肺气通………………………………………（ 17 ）
　2、双环套月水金清………………………………………（ 19 ）
　3、哪吒搅海肺炎绝………………………………………（ 21 ）
　4、金刚揉球寿康宁………………………………………（ 23 ）
　5、山海观潮舒郁肝………………………………………（ 24 ）
　6、仙人推碑去怒烦………………………………………（ 26 ）
　7、回头望月肝平息………………………………………（ 27 ）
　8、百运开合意同然………………………………………（ 29 ）
　9、摘星换斗仙人歌………………………………………（ 32 ）
　10、脉里藏针心肾合……………………………………（ 32 ）
　11、箭射华山精神固……………………………………（ 34 ）
　12、平渡轻舟过爱河……………………………………（ 35 ）

13、连环摆捶意安神……………………………………（36）
14、风摆荷叶养真人……………………………………（37）
15、金鸡独立练提气……………………………………（39）
16、白鹤转膝心火沉……………………………………（40）
17、鹤立仙桥正气纯……………………………………（41）
18、喜鹊登枝土生金……………………………………（42）
19、武松打虎理脾胃……………………………………（43）
20、大鹏压嗉信守中……………………………………（44）
21、双手托天理三焦……………………………………（45）
22、左右开弓似射雕……………………………………（48）
23、调理脾胃单举手……………………………………（48）
24、蛟龙转身向后瞧……………………………………（49）
25、攥拳怒目增体力……………………………………（49）
26、背后齐颠百病消……………………………………（51）
27、摇头摆尾去心火……………………………………（51）
28、双手攀足固肾腰……………………………………（53）
29、左右轮转……………………………………………（55）
30、双手推磨……………………………………………（55）
31、行船摇桨……………………………………………（58）
32、正摇辘轳……………………………………………（60）
33、反摇辘轳……………………………………………（61）
34、左右运臂……………………………………………（62）
35、往返转体……………………………………………（65）
36、定步云手……………………………………………（66）
37、弯腰摸鱼……………………………………………（68）
38、松静揉棍……………………………………………（69）

39、 愉快揉球……………………………………（70）
40、垫脚甩拳……………………………………（70）
41、拳打命门……………………………………（72）
42、甩手护耳……………………………………（72）
43、头部运转……………………………………（73）
44、运腰转胯……………………………………（75）
45、左右劈叉……………………………………（78）
46、握手运转……………………………………（79）
47、转臂排浊……………………………………（81）
48、大球松体……………………………………（83）
后　　记……………………………………（84）

北京中医学院 图书馆

一、我国气功发展简史

气功是人们与环境、疾病作斗争的产物。随着社会和科学知识的发展，而逐步完善丰富，以致不断提高和创新。

我国气功已有几千年的历史。远在《吕氏春秋》中，已有关于远古人用舞蹈以导引治疗气滞血瘀，筋骨不舒等疾患的记载。这种导引法，就是古老的气功。

春秋战国时期，气功已广泛应用。《黄帝内经》中就有不少关于"导引"治疗"药不能独治"病症的记载，指出"气功"是防病、治病、延年益寿的重要手段。《庄子·刻意篇》中，描述了彭祖能长寿（传说活了800岁）的秘密，在于练气功，"吐故纳新，熊经鸟申，为寿而矣"。

气功到秦汉时期，已有专著，在民众中广为流传，《汉书·艺文志》中，载有黄帝杂子步导引12卷，黄帝岐伯按摩10卷。马王堆汉墓出土文物中也有两篇气功专著，其中《导引图》画了40多幅图像，并有文字说明。王充在《自纪》中，介绍了他"养气自守"的"导引"术及其好处，荀悦在《申鉴·俗嫌》中，叙述了气功与经络穴位的关系，要求气贯丹田（关元穴）。名医华佗创造了《五禽图》气功，分猿、鹿、虎、熊、鹤等步功，传给弟子吴普，"普施行之，年90余，耳目聪明，齿牙完坚"。

魏晋南北朝时，导引术有了发展，医家葛洪归纳了多种

练功的方式方法，有静心调息，有自我按摩，有自我运气等，加强人体内在因素。嵇康在《养生论》中阐述了导引治病和延年益寿的道理。到南北朝时，医家陶弘景把前人的导引技术资料汇集成书，后世传用的“摩身、八段锦、十二调气法、六字吐纳法等，均来源于他的《养性延命录》。

隋唐两代正式把气功定为一种医疗手段，设有专人“掌教导引之法。以除疾，损伤，折跌者正之”。太医博士巢元方主编的《诸病源候论》和药王孙思邈的《备急千金要方》中都集录了导引养生治病的原理、经验及方法。

宋、元、明、清各代医家的著作，都有气功的论述和记载。如宋朝的《苏沈良方》，《圣济总录》记载了“胎息法”的意义和“自我运气疗法”的方法；明朝曹元白的《保生秘要》，高濂的《遵生八笺》都论述了导引养生治病法；清朝陈梦雷等编写的《古今图书集成》（医部全录），搜集了众多气功疗法。辛亥革命后，出现一些讲静坐练功的人。丁福保的《静坐法精义》，陈乾明的《静的修养法》，杨中一的《指道真诠》等，都是论述静坐练功的著作。

建国后，党和政府对祖国医学高度重视，气功得到了发掘和发扬。1955年建立了唐山气功疗养所；1956年在唐山和北戴河开办了气功训练班；1957年上海成立了气功疗养所；1958年用气功治慢性病的临床研究已取得进展；1960年中央卫生部委托上海举办了全国气功师资进修班，为各省市培养了专业人才39名。上海市又开办了“上海市气功训练班”培训了大批气功指导人员，为普及推广气功创造了条件。与此同时，各地对气功防治多种慢性疾病作了大量实践研究，产生了一批气功著作，如刘贵珍的《气功疗法实践》、《气功

疗法和保健》、陈涛的《气功科学常识》，唐山气功疗养院的《内养功疗法》等。最近几年，随着改革、开放的深入发展，人们思想大解放，祖国各派气功如雨后春笋，百花齐放，不断出新。著作亦纷纷涌现，如马济人编著的《中国气功学》，余德华的《华佗五禽图气功》，林厚省的《气功使人健康》，陶秉福、杨卫和编的《气功疗养集锦》，杨少清编的《金刚气功》等等。各地成立了气功研究会，开设了不少气功咨询服务部。

二、气功对人体的作用

建国以来，我国对气功的研究取得了大量的资料，在理论上取得了很大成绩。

气功为何能治病强身，国内外已有不少报道。国外专家认为，气功主要是通过下丘脑功能的改变，导致由紧急反应过渡到松弛反应。在松弛反应状态下，练功者呈现氧耗量，血压、心率、呼吸频率、动脉血乳酸含量下降，静止前臂肌肉中血流量略升，脑波呈a慢波，同时交感神经系统活动全身性降低等生理变化。上海第一医学院等生理学教研组经过实验得知，从脑电图、肌体反射、血管反射、皮肤电位反应等各方面所得的材料，可说明练气功时，中枢神经系统，尤其是交感神经中枢的功能受到抑制，对皮肤刺激、膝腱刺激、皮下深部针刺刺激的反射性反应性普遍减弱。由此可想象练气功效果主要使神经中枢，尤其是交感中枢处于安静抑制状态，从而改善神经系统，尤其是高级中枢的功能与恢复其耗损。

马济人在《中国气功学》中，以许多数据为依据，对气功的原理作了较为全面的叙述，通过脑电图、肌肉运动时值、前庭时值、皮肤电位的测定数据，证实气功对中枢神经系统有直接影响。通过对呼吸频率，肺通气量与潮气量、肺泡气和呼出成分、呼吸机能与植物神经机能的关系等项的测

定数据，证实了气功对人体呼吸系统有直接影响；通过对胃蠕动、膈肌活动及胃位升降、胃液分泌、唾液淀粉酶的数据变化的测定，证实了气功对人体消化系统有直接影响；通过测定心率、血管运动、血压、皮肤温度、血液成分等数据，证实了气功对人体血液循环系统有直接影响；通过对代谢率、血糖代谢、尿17－酮类固醇等的测定数据，证实了气功对人体代谢与内分泌系统有直接影响。另外还证实练功对经络感传有影响，还可调整血液循环、增强胆汁分泌等。

练气功对人的好处可归纳如下：

扶正祛邪　气功能够增强体质，扶助正气，提高人体抵制病邪的能力。气为血之帅，气行则血行，气血瘀阻，病由之生，气血通则百病自愈。气者，人之根本也。它循经络系统运行全身，内属脏腑，外络肢节，温养肌肉脏腑，润泽筋骨皮毛，司升降开阖，密腠理而御外邪，它是人体生命活动的根本动力。气功就是锻炼此气。祖国医学治疗学上提出了“扶正祛邪”作为防病治病的指导原则。如有些癌症患者，经过气功而使其病灶缩小以至消失，就是气功增强了人的抵抗力，达到“扶正、祛邪”的明证。

帮助放松　国内外大量资料表明，人的健康与精神紧张有密切联系。《黄帝内经》指出，喜伤心，怒伤肝，悲伤肺，忧伤脾，恐伤肾。人紧张了可直接影响一些生理指标，当环境压力增强，使肌体在行为上连续调整而产生应激反应之时，出现肾上腺素增加，呼吸、心搏加快，血管紧张，血压升高，血糖增多等现象。气功锻炼则相反，可使人处于一种“松弛反应”状态，使交感神经系统的活动性减弱。气功可使血浆多巴胺和β—羟化酶活性下降，肾素活动性减弱，血管紧张程

度缓解，血压下降。练气功能排除情绪的干扰，降低对外界刺激的反应，可使人的生理、生化过程处于最优状态，缓解大脑皮层对整体的应激性反应的准备，为机体的休息、修复和调整提供了有利条件。

疏通经络，调和气血　练气功与经络有密切关系。练功者会出现手足或身体某些部位有酸、麻、胀、热、蚁行等感觉，感觉到热流在任脉与督脉之间周转循行，或在奇经八脉中，或在带脉上。中医学认为，“通则不痛，痛则不通”，或“血不通则痛，气不通则胀”。练气功能除疏通经络，消疼痛，道理在于此。有人专门作过试验，发现练功能使手心皮肤升温2～3℃。用热象仪测试表明，练功后的掌心比练功前温高2.8℃，仪器上显示出明显的光圈，手部血管舒张，血管容积增大，血管通透性有明显改善，末稍血流量也增加，血浆内的多巴胺和β—羟化酶的活性降低，嗜酸性粒细胞有所增加，红细胞和血红蛋白有所增加，白细胞吞噬作用增强，血浆皮质素分泌量减少一半。从而说明，气功能够疏通经络，调和气血，达到防病治病的目的。

能使大脑皮层起着抑制性的保护作用　脑电波频率或波幅可反映人的情绪。用脑电图测量发现常人是大量的高频低幅波，且同步性差，而练功者的却是低频波，波幅比常人高3倍，同步性很好。说明抑制过程强，依靠抑制过程的保护，能使那些由于过度兴奋而致机能紊乱的大脑皮层细胞得到复原，使顽固的病理性兴奋灶转入抑制状态，为恢复健康创造条件，从而使大脑皮层由于过度兴奋所致的机能紊乱得到纠正，让大部分中枢神经获得很好的休息，进而提高中枢神经兴奋和抑制的协调能力，更好地“指挥”全身各器官的

机能活动。

能提高神经系统的协调能力 实验证明，练功时人体的肌电、心电活动、心率和呼吸频率等均有所降低。说明交感神经反应减弱，副交感神经兴奋性反应相对增强。其原因主要是练功时肢体的肌肉、关节等放松后，来自这些地方的内激感减少，而是处于一种安静、放松、自然、愉快的环境，来自恶劣环境的各种刺激减少了，即应激性的反应大为降低，因而调整了异常反应，提高了协调能力，增进了人体健康。

降低基础代谢，提高“储能”能力 一个人的呼吸次数增多，心脏跳动加快，交感神经兴奋，骨胳肌紧张，这叫耗能性反应。这种反应使能量消耗趋于增加。反之，一个人呼吸减弱，心跳减慢，交感神经系统抑制，骨胳肌放松，这叫储能性反应。这种反应，能量消耗趋于减少。气功则强调身体松弛，呼吸细缓柔和，有利于储能反应。练坐、卧、功时，耗氧量比练功前减少30%左右，能量代谢也减少20%左右，呼吸频率和每分钟通气量也减少。这就是说，气功能使人大脑功能提高，基础代谢降低，即人体总消耗下降，“储能”能力提高。还有人认为其原因是生物等离子的复合作用。在练功过程中，由于生物等离子的复合过程放出能量，这就相对减少了机体组织的能量消耗，人体呈现“储能性”，使肌体重新积蓄能量，积聚精力，与疾病作斗争，而获得健康的身体。

能对内脏起着“按摩”作用 练功入静时，唾液分泌增多，横膈肌活动增强，改变了腹腔内压，横膈肌活动范围比平时增大。腹腔内压的变动，使肝脏、胃、肠等得到“按

摩”，从而锻炼了内脏其功能就会增强。

能发挥人体潜力和增进自我控制调节作用　人体在未锻炼时，很多内在潜力不能得到发挥。如大脑细胞约有140亿个，常活动运用的只十几亿个；毛细血管也有很多常处于未发挥作用的状态；肺泡有相当部分未发挥作用。经过气功锻炼之后，肺活量和血管容积明显增大，说明气功能使人发挥自身潜力，并起着自我控制作用。国内外不少气功师能用意念控制手的温度，改变心率等都证明气功可以在一定程度上控制自己的心率、血压、肌电、脑电等内部机能的活动。

三、金刚功及其机理

金刚功，即金刚动式气功是吸取了前人导引的优点，并结合历代人民强身健体的方法而形成的功法。这种气功是属于动式功，据说是宋代名家所创，但未成书，一直用口传心授流传至今。据北京种德发老先生说：他是学至天津张青山，而张在青年时代拜在山东荣城县鞠老先生门下学此功法。种先生学功后，持之以恒，从不间断，他现在虽已达84岁高龄，仍然身体健康，很少生病。

金刚功已在北京、四川、云南广为流传。本功法是适应人体的机制，动中求静，外动内静，即是肢体虽动，但要求思想宁静，气沉丹田（脐下约4.3厘米），鼻进鼻出，腹式呼吸。

练功时，要求全身放松，又松而不懈，时而有紧，但又不要僵硬。总的要求是引体至柔，吸气时要求慢、长、细、匀、深；呼出时，总的要求是细、匀、缓、长，但有个别动作要求出气猛而有力，有时还有短暂的闭气。进出气要求以小腹起伏来代替胸腔舒缩，这是本功的要求，对受疾病损伤的器官有极大的修复力。

金刚功的特点是通过各种不同的姿势、动作，并配以不同的腹式呼吸，达到宽胸实腹，提高肺通气功能，促进气体交换，增加肺活量。练功时的吸气量比平时要增大几倍。长期

锻炼可使血管壁弹性增强，管腔扩大，对防治心血管疾病和动脉粥样硬化，高、低血压和冠心病都有很好的作用。

练功人说：“人是铁，饭是钢，练了金刚功吃饭香”。通过金刚功不同的动作，配合腹式深呼吸，加强了肠胃按摩，促使胃肠蠕动，胃液分泌急剧增加，营养物质的消化与吸收加快，因此饥饿感明显加强。此功对胃肠神经官能症，消化道溃疡，胃下垂和便秘，便稀等都有治疗的作用。长期坚持锻炼，人则内气充盈，气血畅达，能增强肝、脾、肾等脏腑功能，有效地抵御疾患侵袭。

金刚功可改善骨骼的血液循环，增强物质代谢，增加骨和关节的弹性、坚韧性和灵活性，对关节炎、肩肘炎、颈椎病、腰腿痛都有较好的疗效。

长期锻炼金刚功能使肌肉纤维增粗，韧带变长，坚实有力，富有收缩性和灵活性。同时可以提高皮肤对冷、热的适应能力，增强防御“外邪入侵”的功能。

为了说明问题，列举通过练金刚功治病强身的事例如下：

韩恒久，男，现年66岁。原体弱多病，两膝下浮肿，头昏达10年之久；咳嗽失眠；耳鸣眼花，神经错乱，神智恍忽；小腹内有一小硬块；心律不齐，血压时高时低；有肺气肿；加之脱肛，时感阵痛，行路艰难。以上各种疾病，曾在重庆市各大医院就诊，病历一大堆，久治不愈。从1976年开始练金刚动式气功，健康得到一些恢复。因事去京，碰上唐山大地震，停止练功，又在外露宿，引起风湿腰背疼痛。回渝之后，即卧床不起。经骨科医院治疗，两臂仍不能上抬，后又恢复练功，但时断时续，病情也时反时复。从1979年开始，练功坚持不断，以上病痛也就逐渐消失，不知不觉身体恢复

了健康，走起路来很是轻快，同龄人很难跟上。

刘志芳，女，现年67岁，退休工人。她长期患风湿关节炎，全身疼痛；又患冠心病、胰腺炎、高血压，不能入睡，整夜坐在床上呻吟，被病魔折腾得苦不堪言。虽曾在重庆市第一人民医院、二中医院、大坪三军大医院等处进行医治，但无法解除病痛。她听说气功可治病，开始学习金刚动式气功，初学时腰、腹、四肢均感酸痛，坚持了一段时间肢体不痛了，饭食增加了，睡眠也觉得好转，不再坐床呻吟了。她长期坚持练下去，冠心病、胰腺炎也未再复发了，身体健康得到了恢复，解除了病痛，放下了沉重的包袱，思想愉快。她真正尝到了气功锻炼的甜头。

张统一，男，59岁。身患高血压和支气管扩张，曾住院治疗，出院后仍需天天服药，收缩压有时高到210mmHg，一般保持在170～190mmHg（22661～25327帕斯卡），舒张压在110～120mmHg（14663～15996帕斯卡）。由于头晕，站立不稳，依靠手杖柱着行走。1980年选学了金刚动式气功，几个月后，效果明显。从此坚持下来，每天早上练一小时，从未间断。这样血压下降，并保持在140～160mmHg，舒张压90～110，腰可前俯后仰，头可左右旋转，并可独脚站立，走路不再吃力，身体基本恢复健康。

谢成良，男，现年59岁，退休工人。患肩肘炎，右肩疼痛，右臂上抬手不能触耳；又患肾炎、输尿管结石，虽曾住院治疗，但不能消除疼痛，吃不下东西，身体虚弱。后来参加金刚动式气功的锻炼，逐渐增加食欲，手臂能够逐步上抬，精神也开始好转。经过这几年每天坚持早上锻炼，现在两臂运动自如，基本上恢复了健康。

四、预 备 功

预备功是为了达到全身放松，排除杂念，集中意志，思想入静的功法，必须首先练好，为基本功作好调身、调息、调心的准备。其具体做法分述于下。

1.松静站立杂念消

左脚向左移开，宽与肩同。脚尖微向里扣，十趾抓地。双目微闭，意守丹田，有助于思想入静。百会冲天，两臂自然下垂，身体放松，唇齿相依，舌顶上腭。口呼鼻吸三次，一呼一吸为一口气。如图1所示。

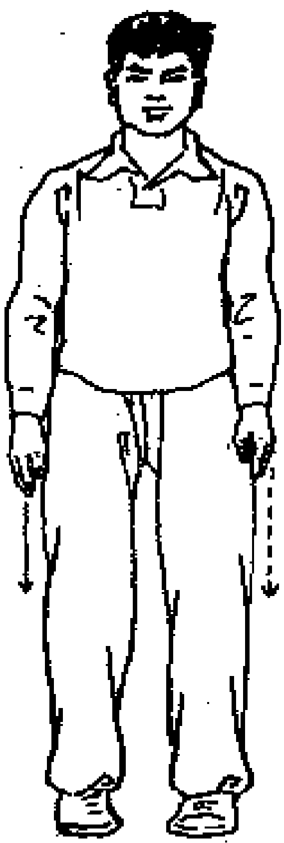


图1　松静站立杂念消

2.静神呼吸全身松

接上式，舌顶上腭，全身放松，两膝缓慢向前弯曲，上身下降，两手手指着地（如图2）。动作开始下降即呼气，手指着地呼气

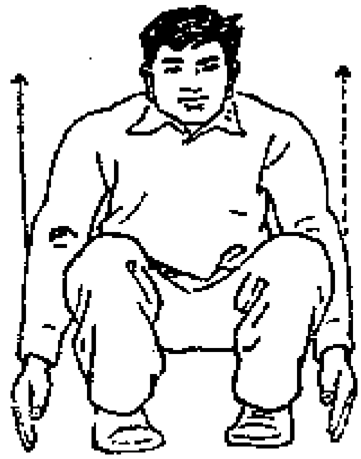


图2　静神呼吸全身松

完，上身缓慢上升即吸气，恢复原来姿势（如图2）。反复降升三次。

3.丹田呼吸气下沉

接上式，双手缓慢由两侧移向丹田小腹处，轻贴于丹田，手心向内，左手放在

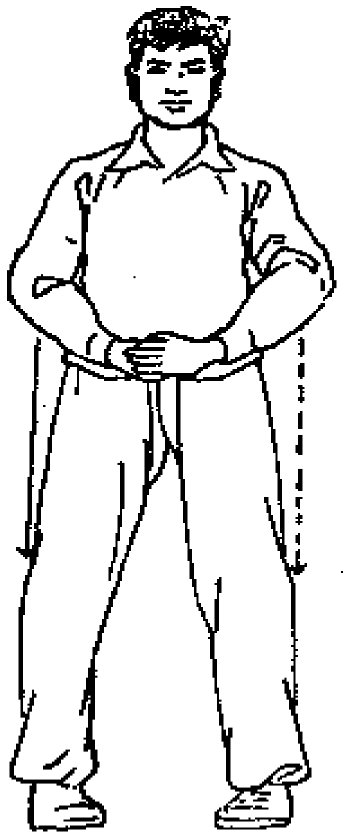


图3—1　丹田呼吸气下沉



图3—2　丹田呼吸气下沉

右手背上（图3—1）。开始呼气，两膝前弯缓慢下蹲

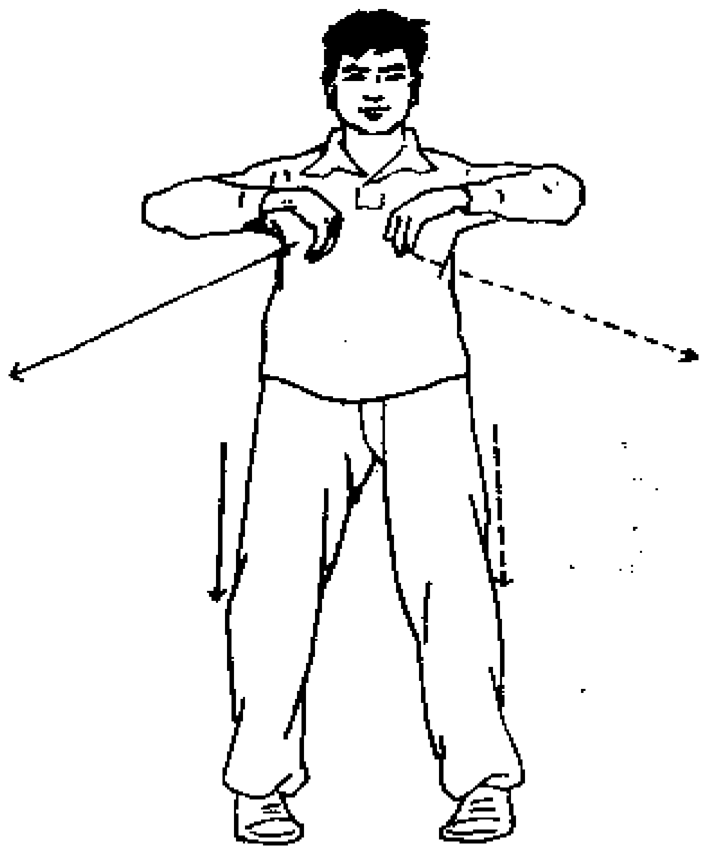


图 4 —1　升降开合动静功

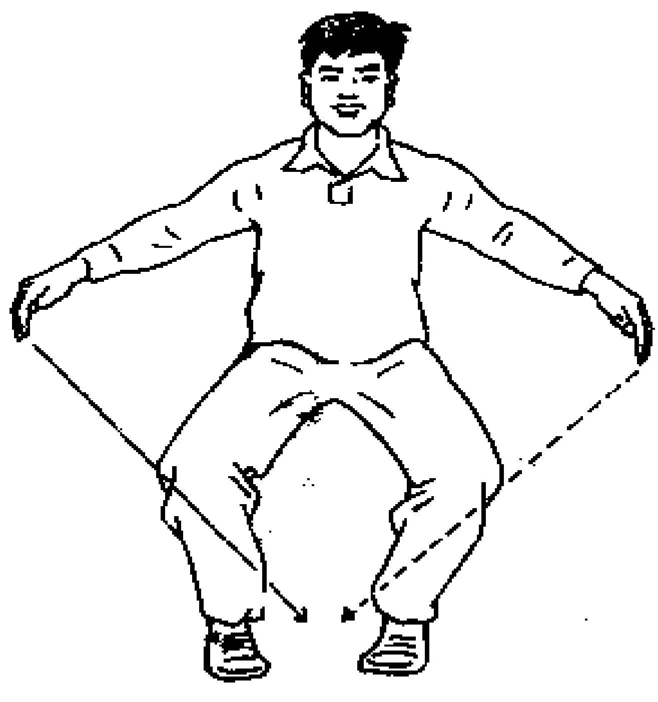


图 4 —2　升降开合动静功

（如图 3 —2）。身体缓慢上升，同时吸气，恢复原来姿势，如图 3。反复降升动作三次。

4.升降开合动静功

接上式，双手由丹田处自然分开，手臂相对，缓慢移动到脑部，同时吸气（图 4—1）。接着两手向两侧展开，随接两膝向前弯屈，身体缓慢下降（图4—2）。两手手指接近地面时向

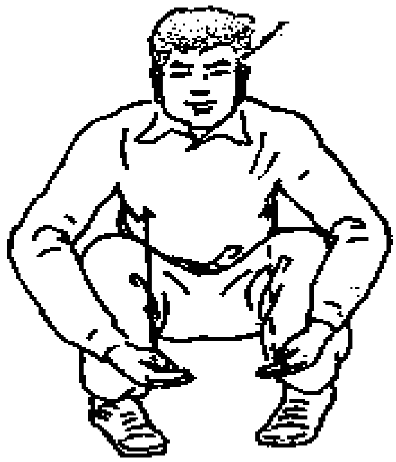


图 4 一 3 升降开合动静功

内抱，相距约10厘米（图4—3）。此动作为呼气，呼气完毕即吸气。身体亦随着吸气上升，恢复到图4—1的姿势，再向下降，反复降升三次，放下双手，收回左脚，再做收功式。

5.收　功　式

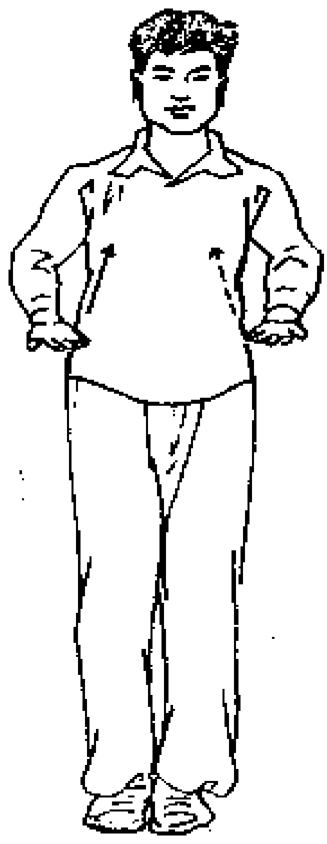


图5—1　收功式

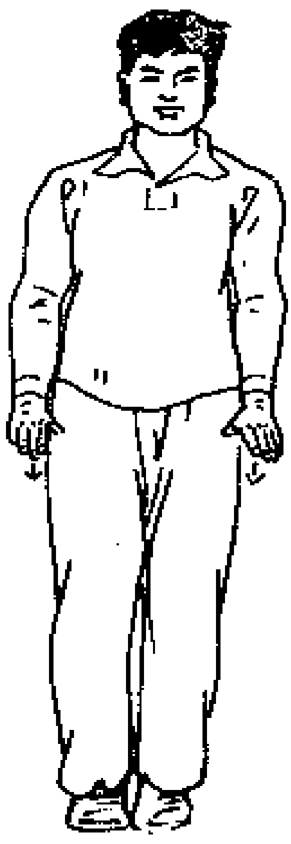


图5—2　收功式

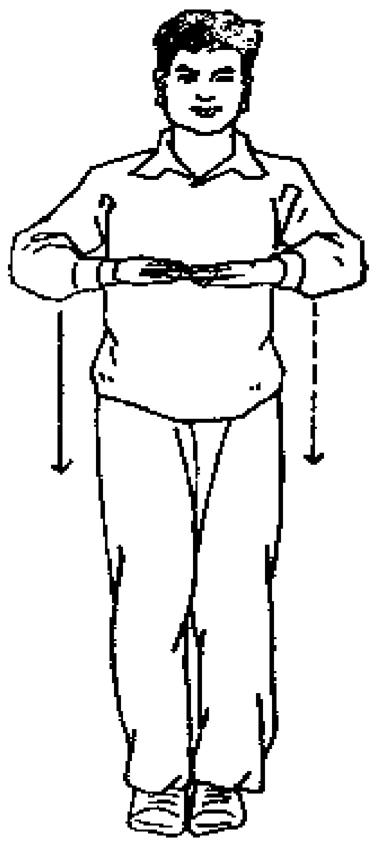


图5—3　收功式

收功式为腹部呼吸，上吸下呼，引气归元，对身体健康非常重要，必须认真做好，不能马虎。

本功法每式动作完毕后，都必须做一次收功式。作法是双脚并拢，左右两臂在两侧曲肘，手心向上(图5—1)。指尖相对，上移至左右两乳前，为吸气（图5—3）。然后翻手掌向下，移至左右身侧，指尖向前图5—2，两手下移至大腿两侧，再变手心向里，指尖向下（图5—1）。此时呼气。恢复原来姿势。

五　金刚四十八式（基本功）

锻炼金刚动式气功，首先要摆好姿势，松弛躯体。在练功过程中，身体各部，都要符合生理的自然状态。各种不同的姿势，有不同的生理特点和一定的健身作用。适当的姿势，松弛的肌体，是顺利地进行调身、调心、调息的先决条件，保持思想入静，全身放松，是最基本的环节，应尽量做到。

1.金池分水肺气通

（1）预备式：

自然站立，左脚向左移开，两脚距离与肩同宽。脚尖微向里扣，十趾抓地，两臂自然下垂，头部端正，百会顶天，两眼向前平视，或下视鼻尖。这样有助于思想入静，全身放松（图6—1）。

（2）动　　作：

两臂曲肘平置于两乳的两侧，手心向上，五指并拢向前，右臂不动，左手翻手心向下，慢慢向左平伸，与肩同高，眼看左手（图6—2）。再向左后方旋转大半个圆圈，同时右膝微向内裹，成实脚，左手再翻掌心向上，慢慢收回乳侧（图6—3）。身体回向正前方，均为呼气，左式完。

（3）换　　臂：

右臂动作与左臂动作相同，唯方向相反，但为吸气。左

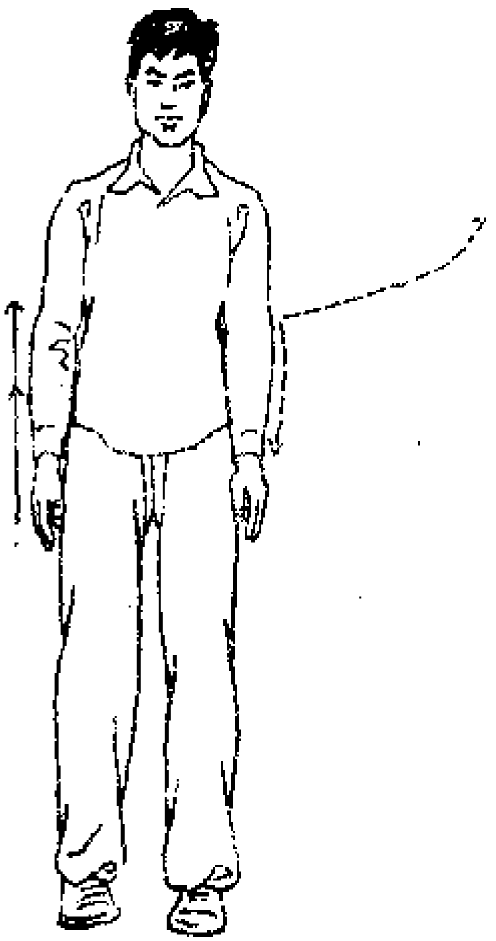


图6—1　金池分水肺气通

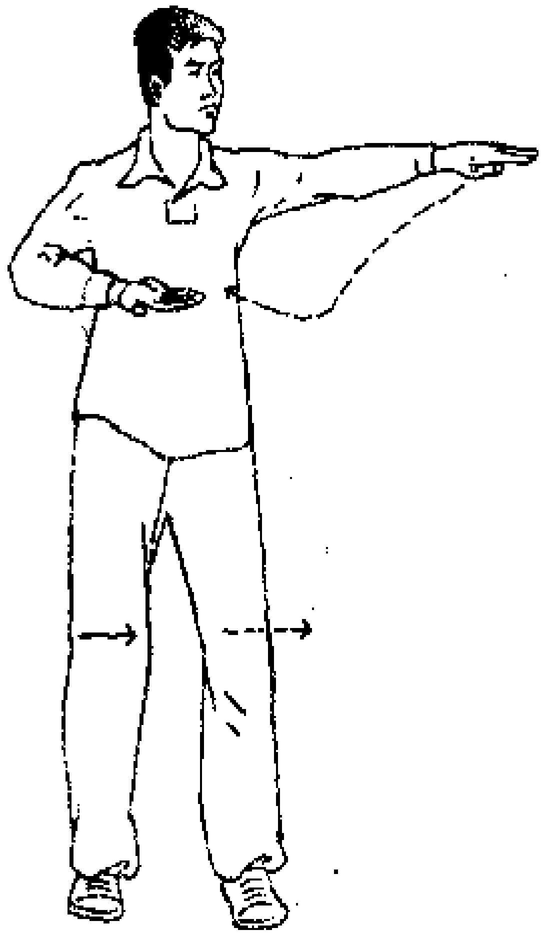


图6—2　金池分水肺气通

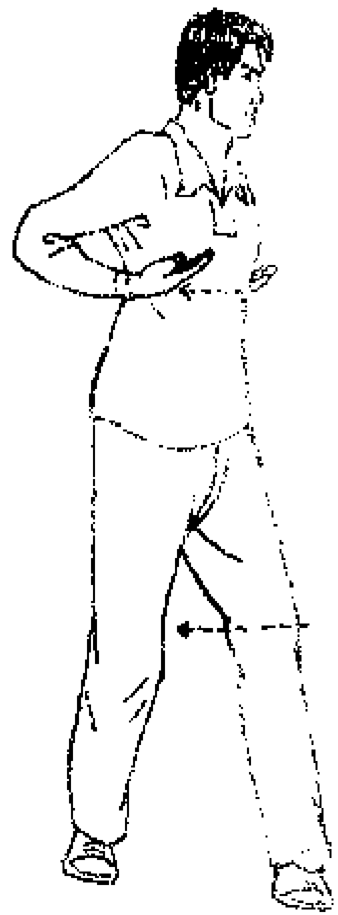


图6—3　金池分水肺气通

右两臂互换，照上述动作连续做20次。收回左脚放下双手时，再做收功式。

（4）要　领：

动作连贯，呼吸与动作一致，气长动作则慢，气短动作则快，呼吸与动作都要缓慢自然。

（5）功　能：

两臂左右互换，活动腰膝，扩大肺呼吸量，增加吐故纳新，改善气血循环。

2.双环套月水金清

（1）动　作：

左脚向左移，两脚距离与肩同宽。两手五指微曲，两臂自然下垂，（图7—1）。左手经小腹向右侧向上画弧、眼随手转（图7—2）。到头顶上方为吸气（图7—3）。然后手掌向上向左后方向下画弧，至左大腿后侧时，均为呼气（图7—4）。接着换右臂，动作与左臂相同，方向相反，左右两臂互换，反复做动作共20次，然后收回左脚再做收功式。

（2）要　领：

手臂转向左侧时重心移于左腿，手臂转向右侧时，重心移于右腿，动作以慢为好。手臂尽力抻筋拔骨，两臂循环做环状动作。头、眼、腰随伸出手转动。

（3）功　能：

两臂、腰、头、颈项转动，促进臂、腰、颈项关节活动，能防止膀胱、肩肘炎，双臂、腰、颈项酸痛，消除胸闷，调理气血，有利于肺经。

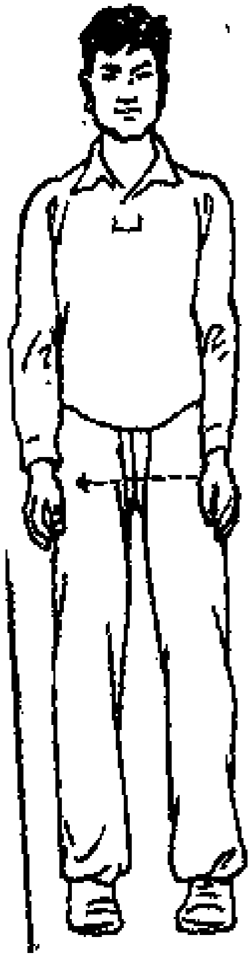


图7—1
双环套月水金清

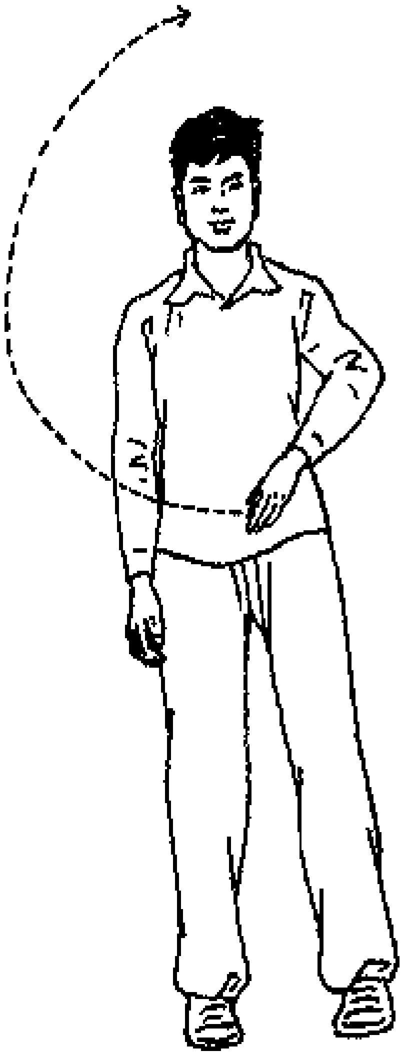


图7—2
双环套月水金清

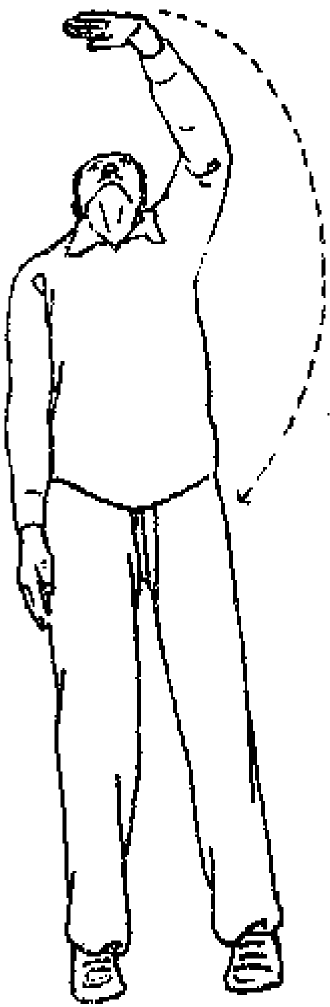


图7—3
双环套月水金清



图7—4
双环套月水金清

3.哪吒搅海肺炎绝

(1)动　　作：

左脚向左移开，两脚距离与肩同宽。两臂向左右两侧平伸，手心向下，两眼向前平视，均为吸气（图8—1）。然后左臂向左侧下移动，同时右臂向右侧上移动，均为呼气（图8—2）。左臂由左侧下向前、向上旋转；右臂在右侧上向后、向下旋转，均为吸气（图8—3）。左臂在左侧上，向后、向下、向前旋转；右臂在右侧下，向前、向上、向后旋转。当左臂画圈至前面时，上身向右转体60度。两脚不动，右臂在后成一直线，画圈动作不间断，两臂在左右侧各画一整圈。亦即上身向左右侧各转体一次，连续10次，再换方向，也就是两臂反转来再划圈10次，共20次。然后放下右手，收回左脚再做收功式。

(2)要　　领：

重心在两腿。当左臂在前时，上体向右转60度；右臂在前时，上体向左转60度。无论哪个臂上下成直线运动，面部都向前。两臂画圈和上体左右转动时，要协调配合。

(3)呼吸配合：

呼吸的配合应是上吸下呼。即当左臂向上划动时吸气，向下划动时为呼气。

(4)功　　能：

两臂画圈旋转，促进肺脏活动，气血畅通，强健内脏各部功能，保持肢体灵活。

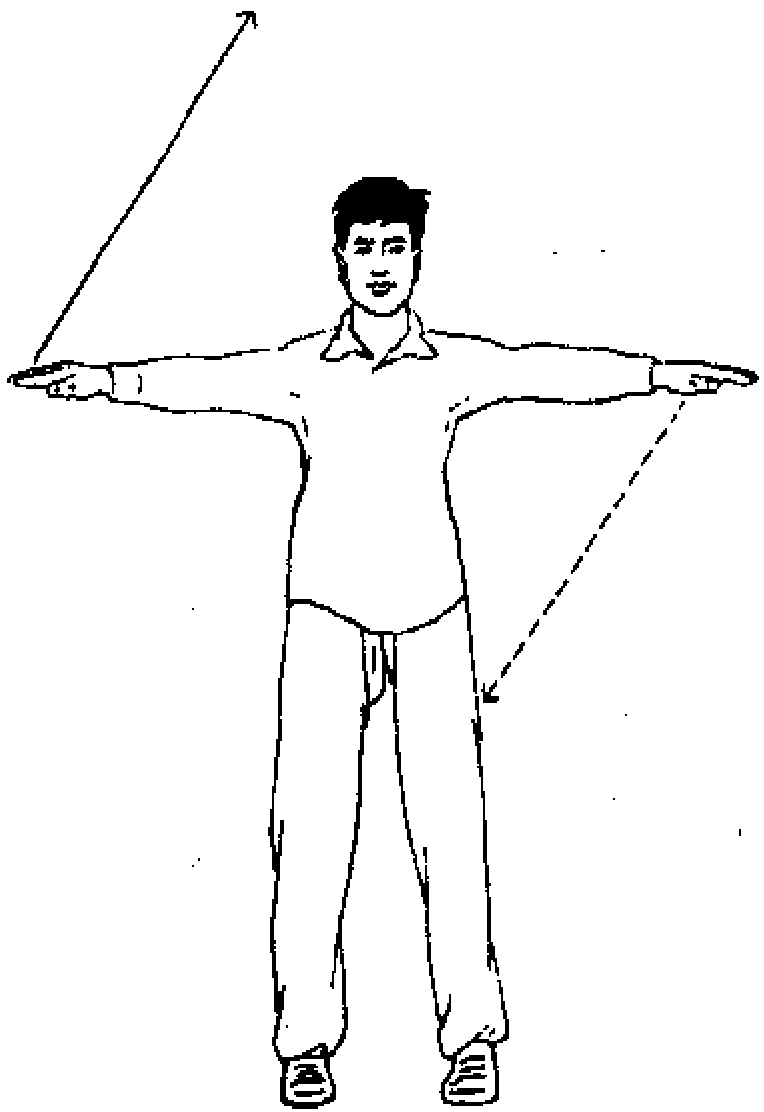


图8—1　哪吒搅海肺炎绝

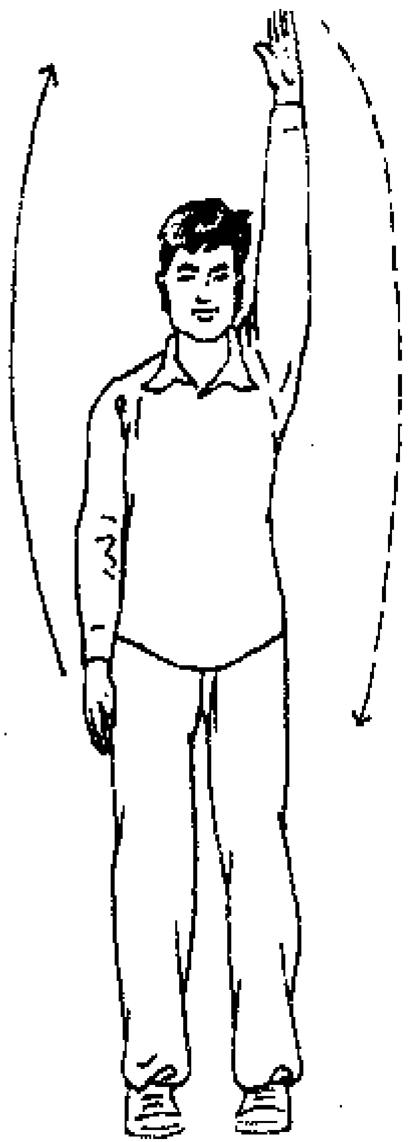


图8—2　哪吒搅海肺炎绝

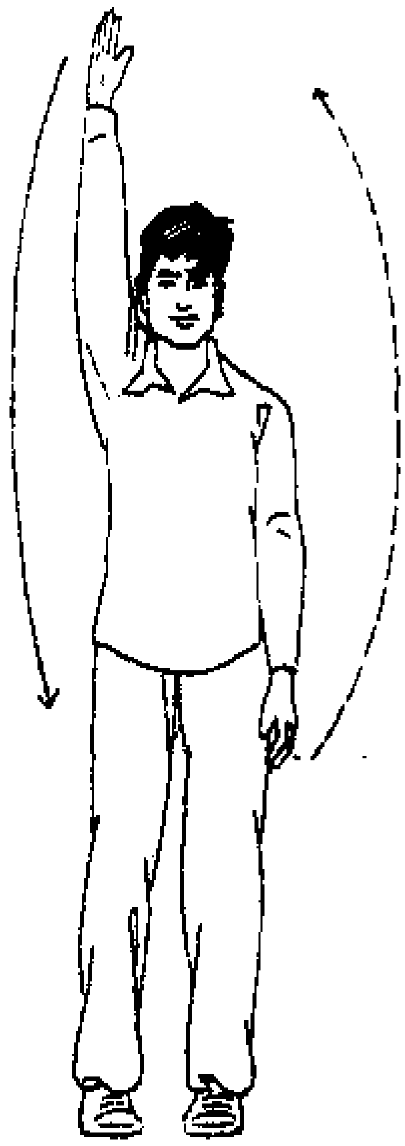


图8—3　哪吒搅海肺炎绝

4.金刚揉球寿康宁

（1）动　　作：

左脚左移，两脚距离与肩同宽。两膝稍微弯屈，两臂微曲，手指略微分开，自然弯曲。左手由下向前抄，左膝亦前送，左手再向上抄，回经乳际时（图9—1），右手同时由下向前抄，右膝亦前送，左膝自然缩回，右手再向上抄，回至乳际时，左手同时经体前下移至左侧下（图9—1）。左手又向前抄，左膝再前送，如此一上一下，一前一后，似抱球转动一样。转动10次，然后双手再反方向转动10次，转完后收回左脚，再做收功式。

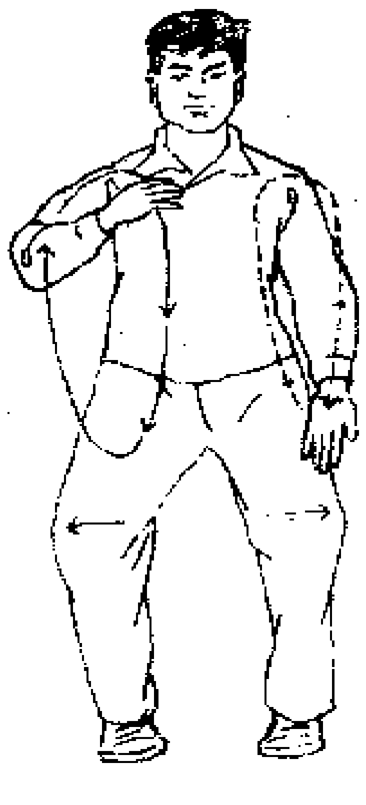


图9—1　金刚揉球寿康宁

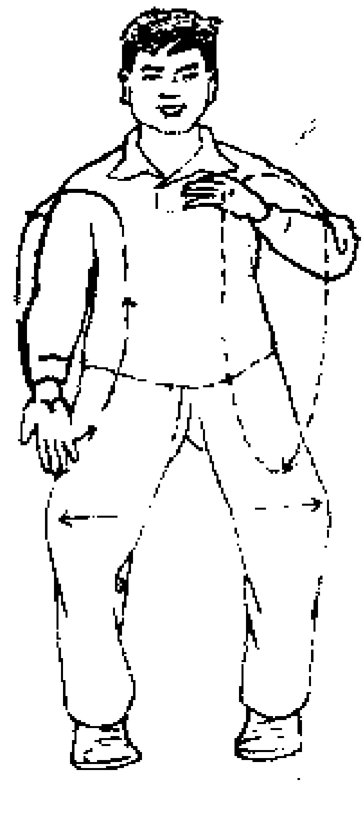


图9—2　金刚揉球寿康宁

（2）要　　领：

重心在两腿。当左手向前抄时，重心在左腿；右手向前抄时，重心在右腿。两手手心始终相对，保持一定距离。两手揉动时，腰、肩、腿，要上、下、左、右、前、后活动，协调配合。但上身不要前倾、后仰，保持正直。两眼注视两手揉动。

（3）呼吸配合：

以左手为准，上吸下呼。

（4）功　　能：

由于手臂揉动，带动全身筋骨，增大肠胃蠕动，特别是腰部活动，促进真气上升，濡养心肺，增强新陈代谢和脏腑功能，消除疾病，强身健体。

5.山海观潮舒郁肝

（1）动　　作：

两脚并拢，两臂向左右抬平，手心向下，成一字形，吸气（图10—1）。上身向前弯腰，同时两臂由左右体侧下落，距离约30厘米，指尖向下，位于脚尖前部，呼气，翻手心向前（图10—2）。然后上身向上伸直，此时两手手心向上，指尖向前如托物状，继续上抬至头顶，再翻掌向前，吸气（图10—3）。两手分别上下互换伸屈3次，再两臂一齐向上用力伸动一次，动作要快，此时闭气。两眼注视两手，两手向左右分开下沉时，弯腰呼气。再如上述动作抬起反复10次完毕，两臂向两侧分开，慢慢下放，两手至丹田时，指尖相对，再慢慢上提至乳际，翻掌移至两侧指尖向前，再下降直到两胯，手指向下。此收功式做完。

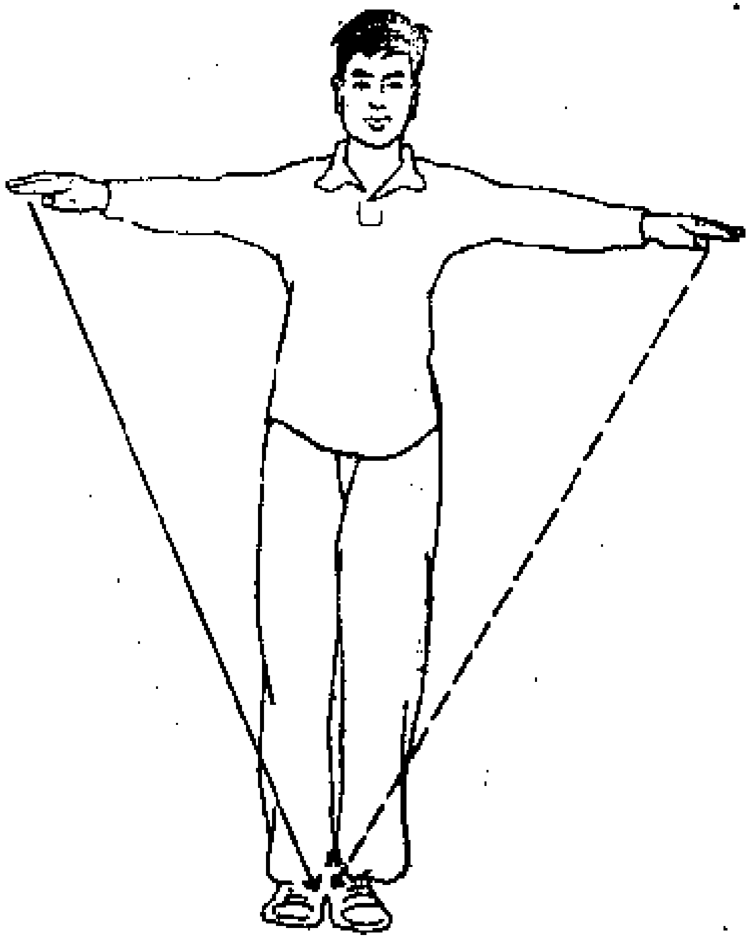


图10—1　山海观潮舒郁肝

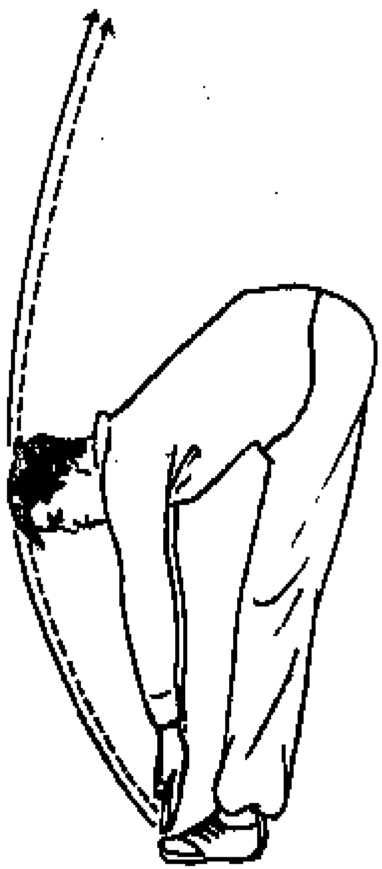


图10—2　山海观潮舒郁肝

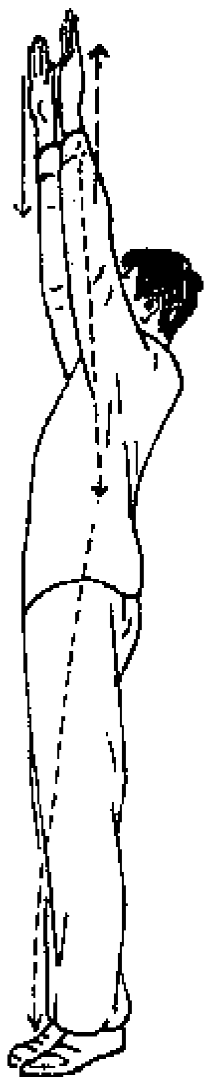


图10—3　山海观潮舒郁肝

（2）要　领：

重心放在两腿。弯腰时尽力深弯，但两腿不能弯屈。两手上伸时，尽力伸两臂，挺胸直背。

（3）呼吸配合：

上吸下呼，两臂上举时吸气，下沉弯腰时呼气。分别上下伸动时闭气，或自然呼吸。

（4）功　能：

腰部深弯、直起等活动能强腰、健肾，久练能避免腰酸、腿痛。手臂上举、扩胸、直背，能健身利肝、脾、肺。此功能使人老不偻背，延年益寿。

6.仙人推碑去怒烦

（1）动　作：

左脚向前迈出一大步，迈脚时，左腿稍向左摆，脚尖里扣。两臂曲于腰部两侧，手心向上（图11—1）。右臂不动，左手变立掌，掌心向前，指尖向上，猛力向前推出，此时呼气（图11—2）。呼气时要短促有力，眼看左手，翻手心向上，慢慢曲肘收回，放于腰左侧，此时吸气。两脚不变，右手变立掌，左臂猛力向前推出，再收回，与左手同高，这为一次。呼吸与前同，两臂互换推出共10次。收回左脚迈出右脚，仍先推左臂再推右臂，两臂互换推出又10次，收回右脚，放下双手，再做收功式。

（2）要　领：

左脚或右脚在前成弓步时，都先推左手，后推右手，两手轮换推出，都需猛，快而有力。收回时，要慢，视线随手移动。

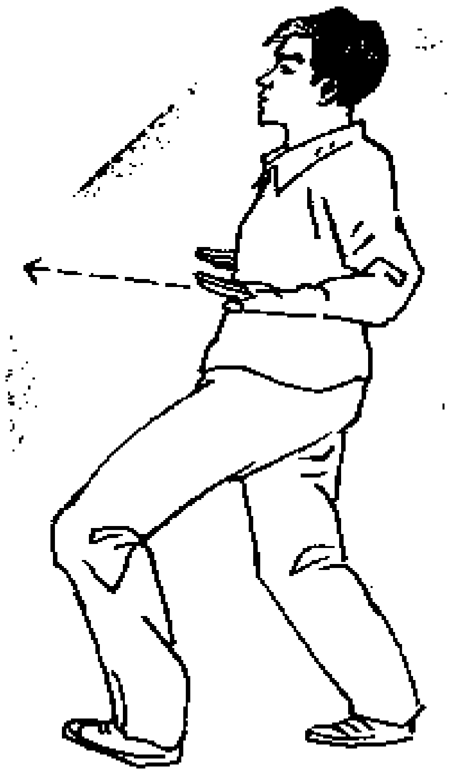


图11—1　仙人推碑去怒烦



图11—2　仙人推碑去怒烦

(3)呼吸配合：

前呼后吸。即向前推出时呼气，要快而有力；向后收回时，吸气要慢，动作与呼吸协调配合。

(4)功　　能：

主要作用于肝、脾、肺、胸等部位，增大其活动量，同时亦增长了臂力。

7.回头望月肝平息

(1)动　　作：

两脚向左右叉开，距离约两个肩宽。脚尖微向里扣，弯腰，两臂向下直伸，两手指尖接近地面，两手相距与肩同宽（图12—1）。两脚不动，两膝不弯，上体向左侧后慢慢抬

起（图12—2）。双手随着上体转移，举于左上方如抱一圆月，视线始终随手移动，做此动作为吸气（图12—3）。再由左上方经原路转回起势处，此时为呼气。上体继续向右后侧慢慢抬起，与左抬同为吸气，左、右动作做完为一次。如此连续10次，做最后一次时，头、身、手都转成正方向，两臂向左右分开，缓慢自然下降，两手手指到丹田前相对，掌心向上，同时双脚并拢，这时为呼气。当双手上抬时为吸气，分手体侧下降时为呼气，收功式做完。

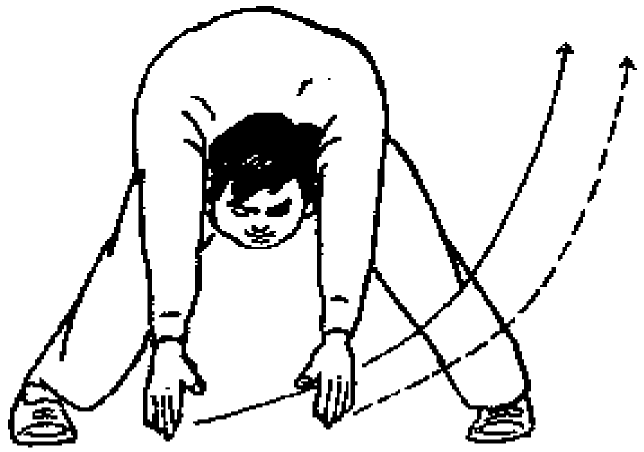


图12—1　回头望月肝平息

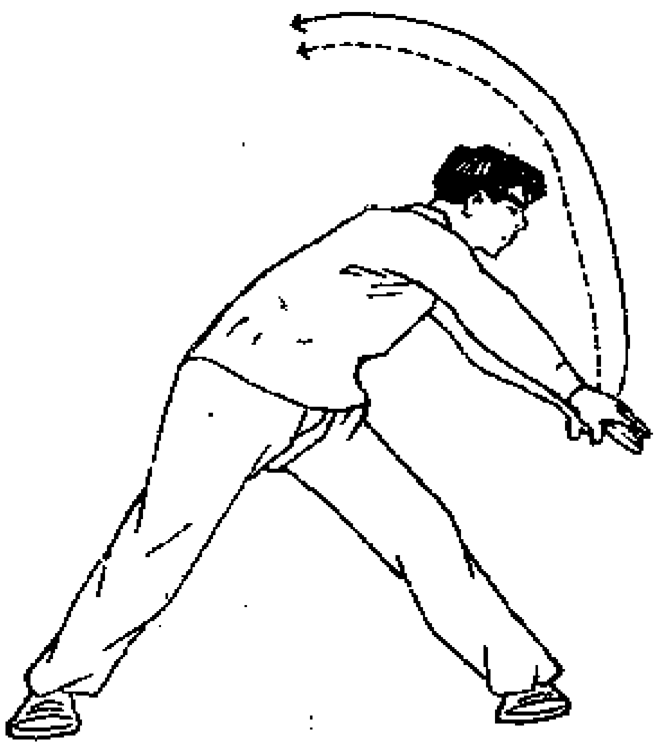


图12—2　回头望月肝平息

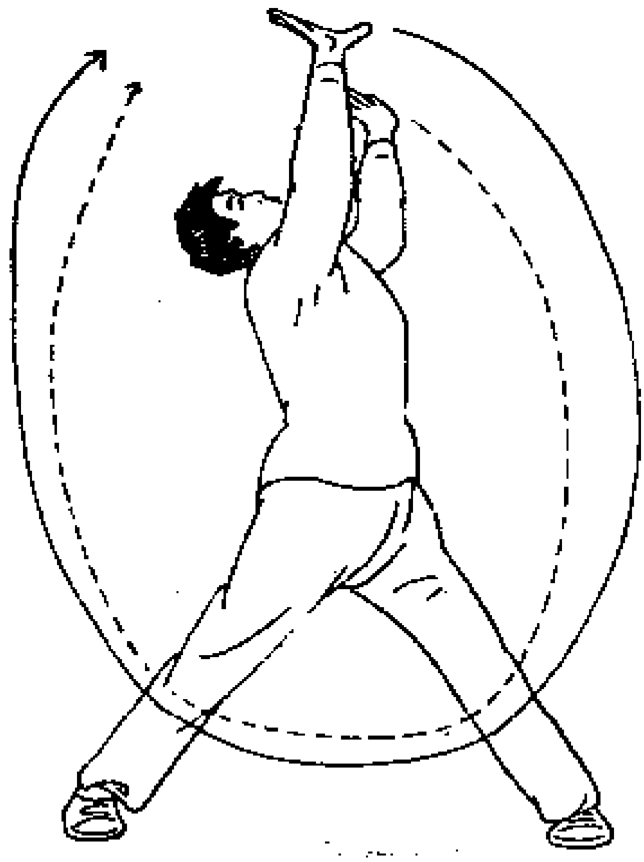


图12—3　回头望月肝平息

(2)要　领：

重心在两腿。当向前弯腰时，两腿伸直，当头和手转至左、右上角时，尽力向后扭腰，重心移于左、右腿。眼看圆弧中心。

(3)功　能：

此功主要作用于肝、脾、肺同时对腰、腿、臂、头、颈、眼也有益处。

8.百运开合意同然

(1)动　　作：

左脚向左移开，两脚距离与肩同宽。两眼向前平视。两臂向前平伸，手心相对合拢，两腿直立，这时为吸气（图13—1）。然后两臂慢慢向左右分开，与肩平，同时两膝向前弯曲，此时为呼气（图13—2）。两脚不动，两臂从两侧向前合拢，再左右分开。如此开合4次。动作要快、呼吸自然（图13—3）。第4次合拢时，要慢。上体随合拢时上升，两臂伸直；两手合拢时，两膝伸直，这时为吸气(图13—1)。上

述动作为一次整开合，共做10次，第10次开合做完，两手翻掌向下收回，置于两乳侧。同时收回左脚为吸气，两手下沉为呼气。再做收功式。

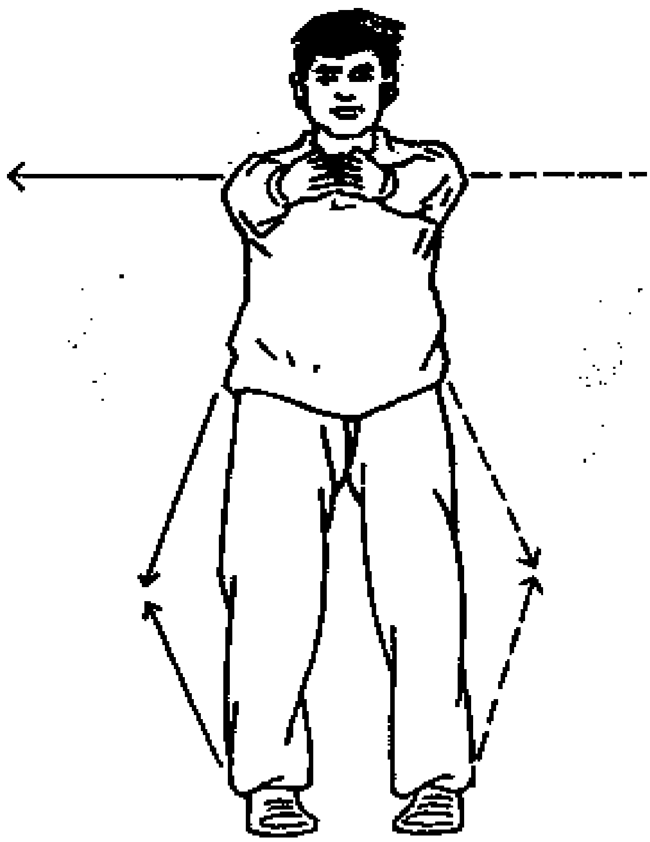


图13—1　百运开合意同然

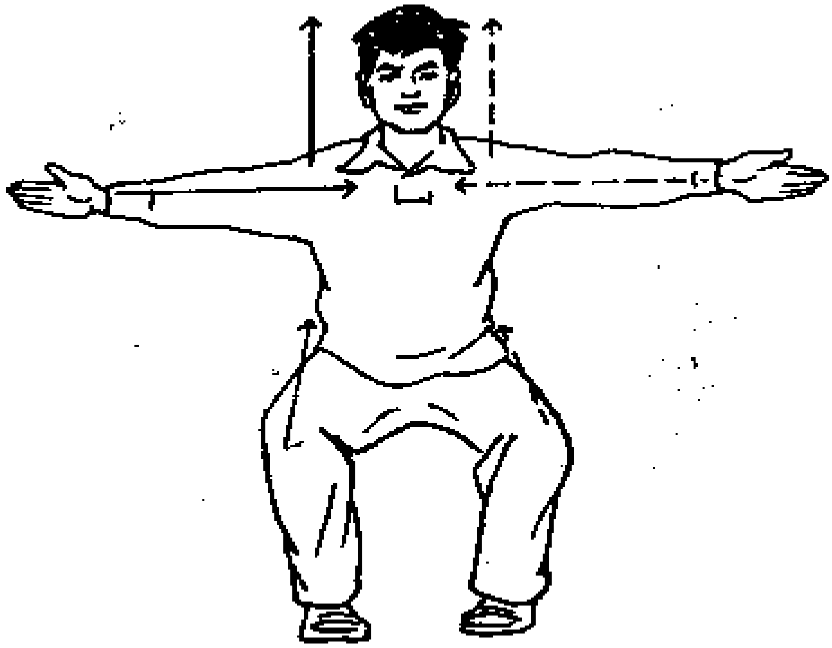


图13—2　百运开合意同然

(2)要领：

整次开或合，必须与身体降、升结合。同时两臂保持平直，不要上下摆动，上身正直，不要前俯、后仰。两眼向前平视。重心在两腿。

(3)功能：

升蹲开合的动作，对肝、脾、肺、心、肾、胸的功能起促进

作用，对四肢关节，亦很有利。

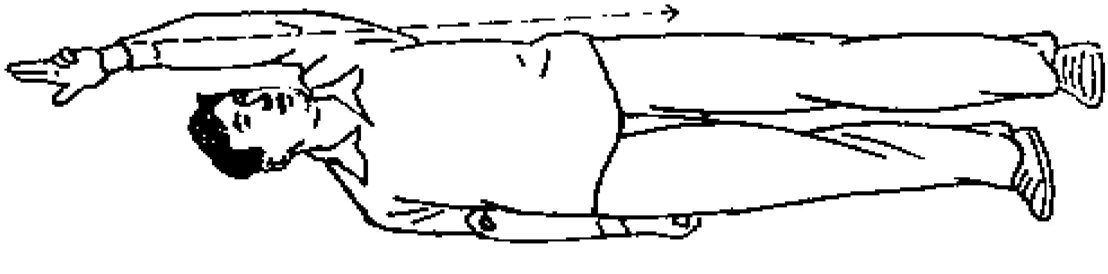


图14—2 摘星换斗仙人歌

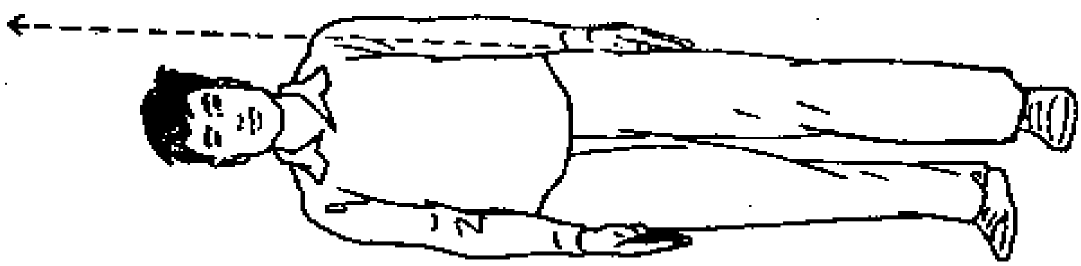


图14—1 摘星换斗仙人歌

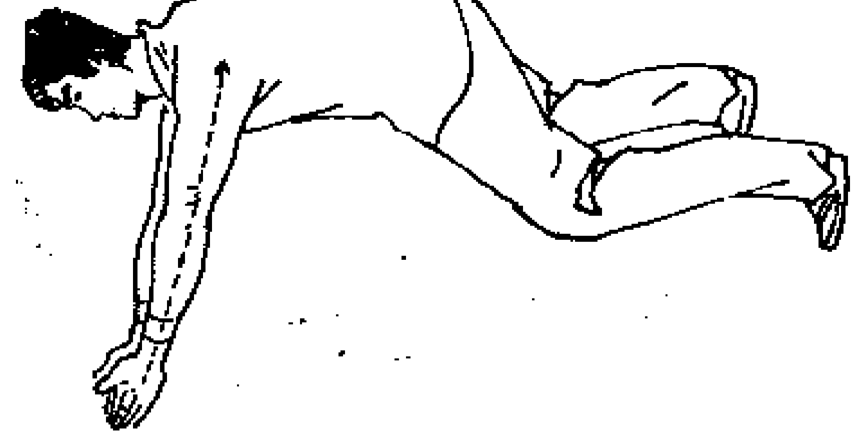


图13—3 百运下合意同然

9.摘星换斗仙人歌

(1)动　　作:

左脚向前迈出半步(图14—1)。左臂在左侧慢慢向前、向上举，五指伸直，手心向右；眼看左手，从小指起，一个一个地握拳，似摘物状。此时吸气(图14—2)。左臂伸直，向前慢慢下放，至左腿侧，手指松开。此时为呼气(图14—1)。接着换右臂上举，动作与左臂同，左右臂交换共做10次。收回左脚换出右脚，仍先举左臂再举右臂，重复上述动作10次。收回右脚，再做收功式。

(2)要　　领:

思想要贯注丹田，手臂上举和下放时，重心随手臂起落转至前后腿，无论上举或下放，两腿均不弯屈。

(3)功　　能:

这个动作能调和气血，主要对肾、肝、脾、胃、肺功能起促进作用。

10.脉里藏针心肾合

(1)动　　作:

左脚向前迈出一步，脚尖微向里扣。右臂向右前方抬平，手心向下，手掌自然下垂。左手食、中二指并拢伸直，托于右手腕脉搏处；其余大指、无名指和小指自然弯屈，成为剑指。右臂伸平，向右后方旋转，左臂亦随右臂旋转(图15—1)。转到右后方时，重心转移右腿，成为前箭步，这时为吸气。随着右手掌竖起，手心向前，手指向上(图15—2)。右臂猛力向前推出，左手不能离右手脉搏，变

为左腿弓步（图15—3）。推出时为短促呼气。如此动作重复10次，然后收回左脚换出右脚，左臂向左前方抬平，右手食、中二指，托于左手腕脉搏处，动作同前，方向相反，重复10次。而后收回右腿，双手自然放下，再做收功式。

（2）要　　领：

手臂前推时，前腿屈膝成弓步，后腿伸直为箭步，重心

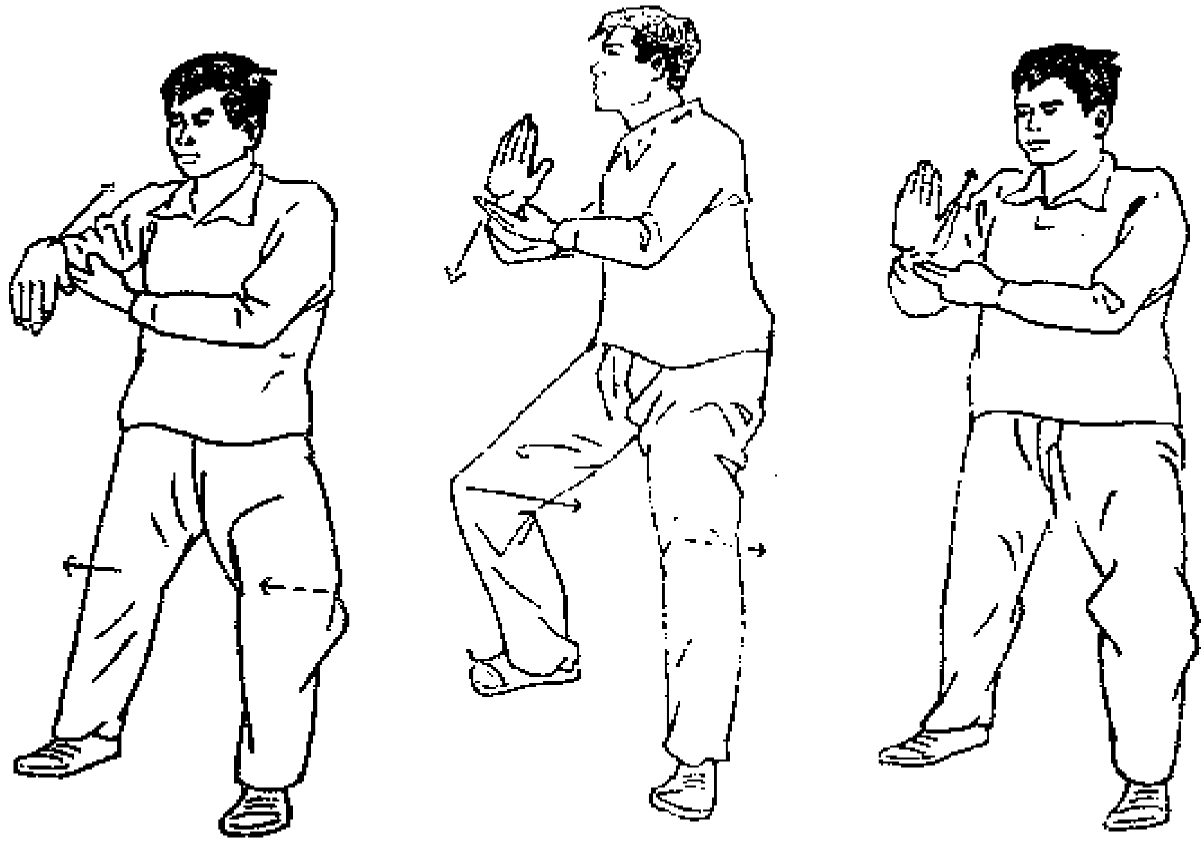


图15—1 脉里藏针心肾合　　图15—2 脉里藏针心肾合　　图15—3 脉里藏针心肾合

在前腿；手臂转至身侧后方时，前腿伸直，后腿弯曲，重心移于后腿；手掌用力推出时，应与肩平。

（3）功　　能：

对肾、心及肺等脏腑起到增强其功能的作用；两腿前

屈、后坐，能锻炼腿、膝、腕、腰、臂，使之得到充分活动，增强关节机能。

11.箭射华山精神固

（1）动　　作：

左脚左移，两脚距离略宽于肩，成骑马蹲裆式。左臂向左侧平伸，大拇指竖起，食指向左方伸直，两指成直角，其余三指弯屈。右臂曲肘到左胸上部，至左腋窝处，握拳收回，猛力拉向胸前右腋窝处，右拳眼向上，为短促有力呼吸。状似拉弓射箭，眼看左手大拇指，如图16所示。

（2）换　　臂：

左右两臂交换，右臂向右侧伸平，如上述左手动作相同，方向相反，左臂从体前绕至右腋窝处，此时为吸气，拉回时皆为呼气。左右臂交替共做10次。最后收回左脚，两臂放下，再做收功式。



图16　箭射华山精神固

（3）要　领：

重心在两腿。一臂伸出一臂屈肘：伸出臂尽力伸直，屈肘臂猛力平拉，两臂尽量成直线，形如射箭。呼吸要协调配合，头随伸出手转动，眼看伸出手大拇

指，上身不要前俯后仰。

(4)功　　能：

主要对肾、心起作用，增强肺功能，能增大臂、肘、腿、筋骨、关节等的机能，加大活动量，开扩了胸部。

12.平渡轻舟过爱河

(1)动　　作：

左脚向前迈出一步，脚尖微向里扣。两手先缩回贴于丹田左侧（图17—1）。腰向前俯，同时指尖向下，沿左腿两侧向下推至左脚尖处（图17—2）。随着上身直起来两臂不停地

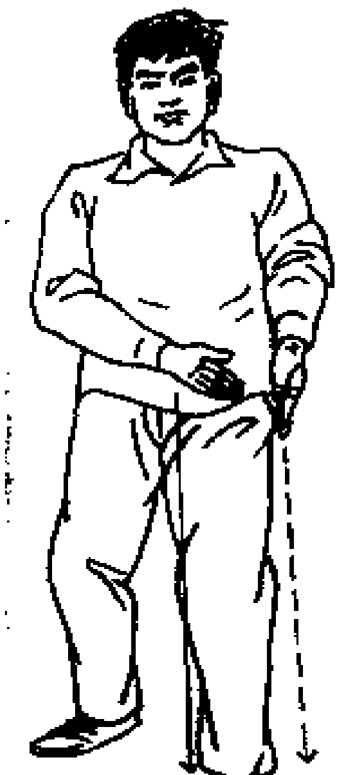


图17—1　平渡轻舟过爱河

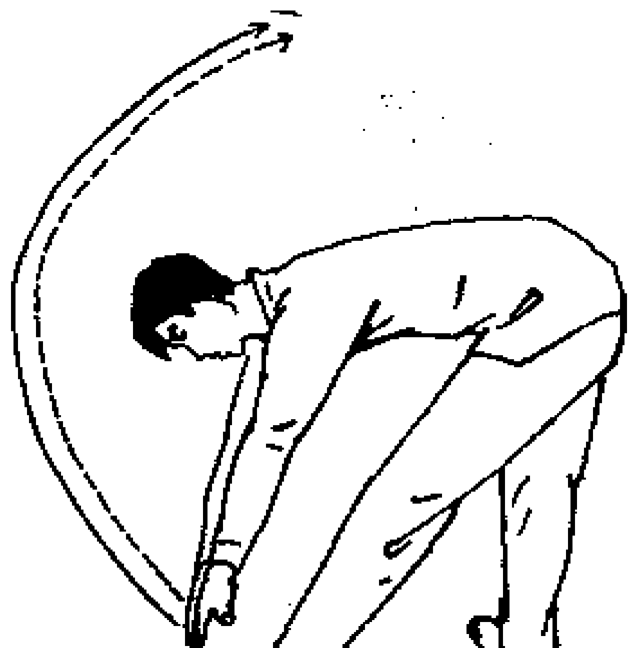


图17—2　平渡轻舟过爱河

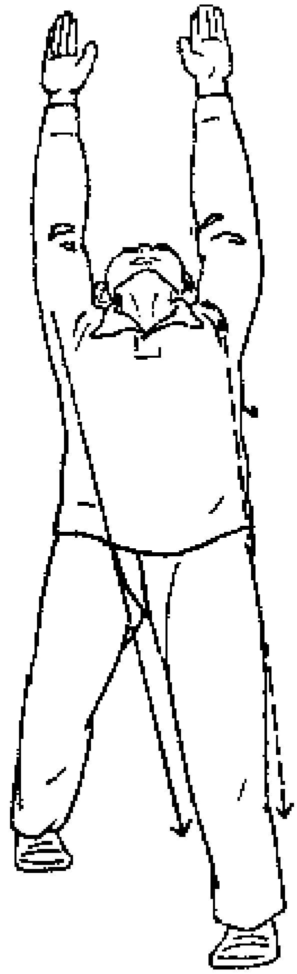


图17—8
平渡轻舟过爱河

向上伸直至上身向后微仰，两手指尖向上，掌心向前（图17—3）。再转两掌掌心相对，屈掌向下，再经面前至胸前向下，沿左腿两侧向下推。如此反复10次，当第10次结束时，两手用力下插。收回左腿，接着换右腿，动作同前，反复10次，然后收回右腿，再做收功式。

(2)要　　领：

开始时，两手先一定要贴肾前，引肾水上升，前俯后仰时，两腿不要弯曲。

(3)呼吸配合：

呼吸按上吸下呼配合，只是两手用力下插时呼气要猛。

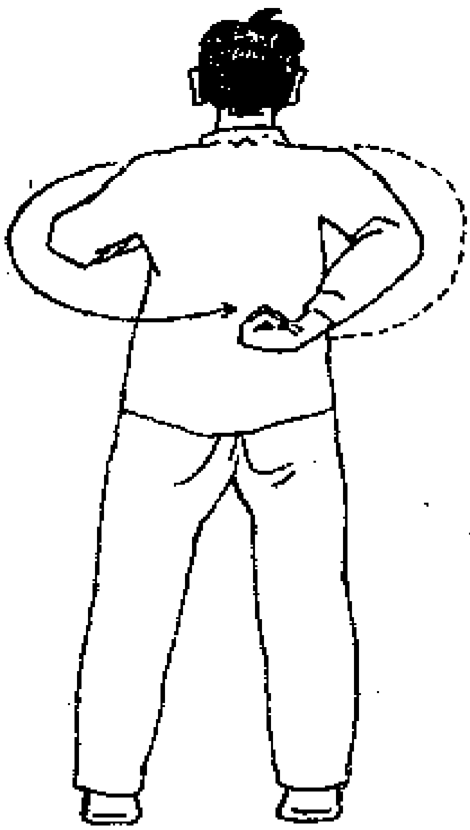
(4)功　　能：

主要作用于肾，再引肾水调理肝、脾、心、肺，其次通过对腰、腿、臂等各关节的活动，促进气血流通。

13．连环摆捶意安神

(1)动　　作：

左脚左移，两脚距离与肩同宽。左右两手握松拳，拇指置于另四指里面。两臂自然松弛前后甩动，左拳甩碰右胸前，右拳甩碰后腰命门（图18）。左右两臂互换甩动，即右拳甩碰左胸前，左拳甩碰后腰命门，连续甩碰40次，收回左


图18　连环摆捶意安神

脚，再做收功式。

(2)要　　领：

动作要轻松愉快，不要僵硬。腰带动两臂，互换甩动。拳落在命门处稍轻。

(3)呼吸配合：

自然呼吸。

(4)功　　能：

碰前胸振动心脏，强心利肺，碰腰眼命门，能防治腰病，强腰健肾。

14.风摆荷叶养真人

(1)动　　作：

两脚向左右叉开，距离约两个肩宽，头向上仰起。双手手背贴腰，手心向外，此时为吸气（图19—1）。然后上身向右转体（图19—2），头至双膝正中为呼气，继续向左上旋转（图19—3），至上身后仰时为吸气，此则完成一次动作（图19—4），上述动作连续旋转10次，再换方向从左向右旋转10次。然后放下双手，收回两脚，这时为呼气，最后做收功式。

(2)要　　领：

以两腿为支柱，腰为轴，转动要量力而行，头颈放松，重心随上体转动移于左右腿。

(3)功　　能：

旋转、前俯、后仰、肾气上升，水火交融，祛病强身，



图19—1　风摆荷叶养真人

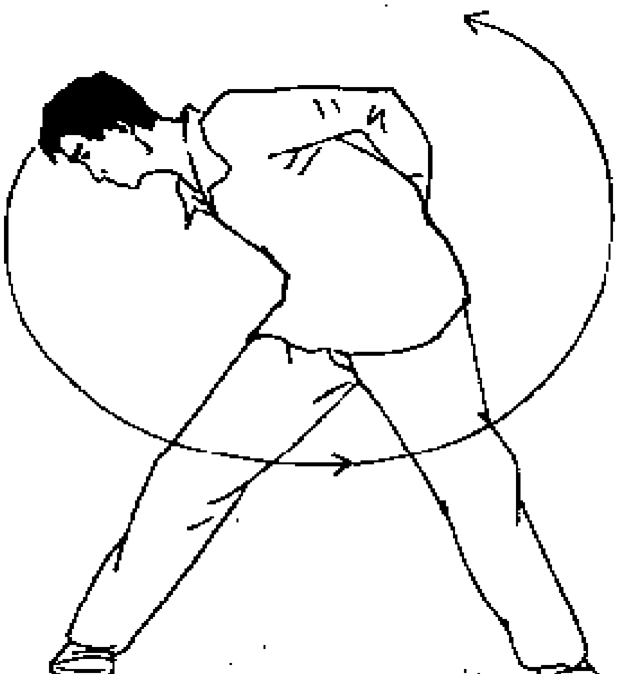


图19—2　风摆荷叶养真人

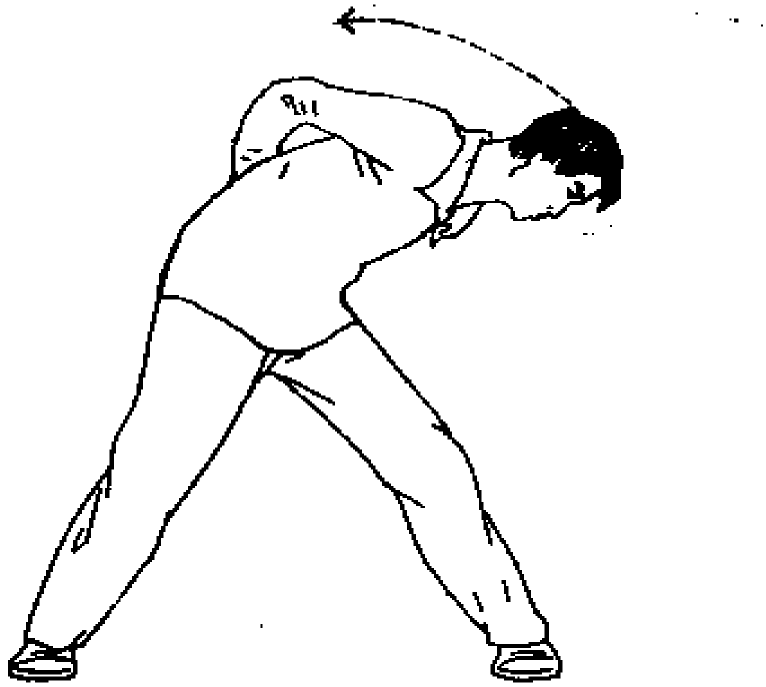


图15—3　风摆荷叶养真人

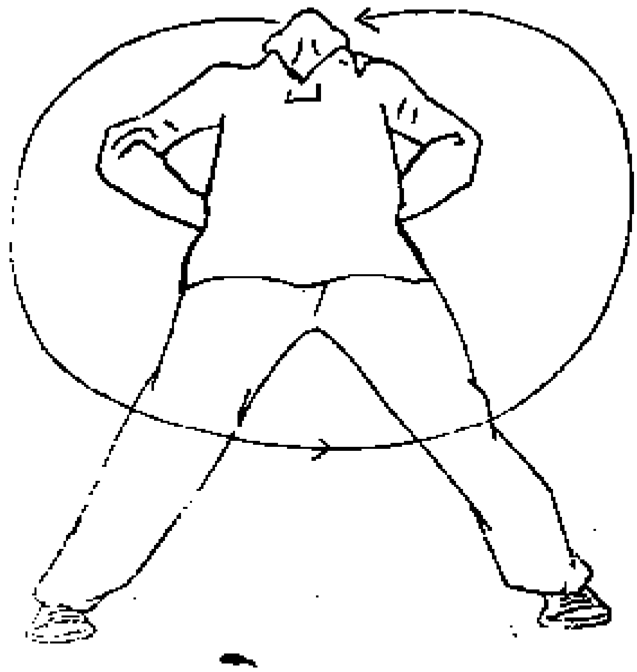


图19—4　风摆荷叶养真人

效果明显。

15.金鸡独立练提气

(1)动　　作：

两脚并立，两眼向前平视。右腿直立不动，五趾抓地，左腿向上提起，至大腿抬平，小腿与大腿成90度角下垂，脚尖向下。同时右手心向下，从体前慢慢提起，上举过头，横掌向前，左手置于原处，手心向下按，手指向前，成独立式，此时为吸气（图20）。右手翻掌向外，在右侧慢慢下放，右肘不能屈。同时左脚落到原处，为呼气，这为完成一次动作。左右腿互换独立，重复做上述动作10次，然后做收功式。

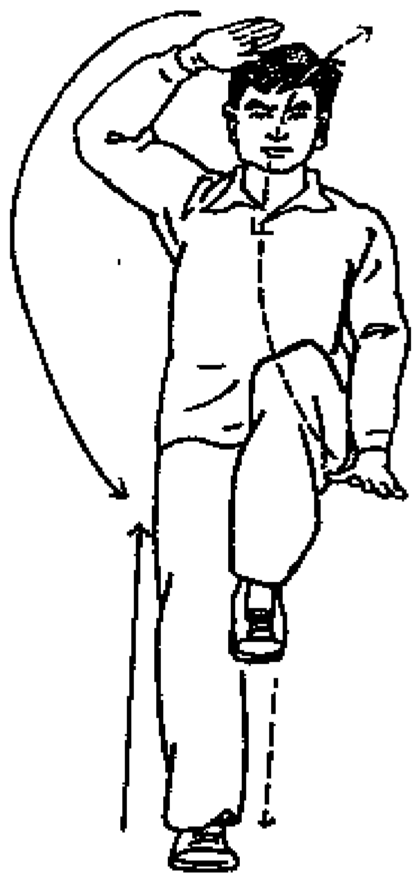


图20　金鸡独立练提气

(2)要　　领：

一腿抬起，一腿独立，重心放在独立腿上。下按手稍为用力，避免摇摆。

(3)功　　能：

主要引肾水济心脏，同时使腿、膝、踝、肩、肘等关节得到锻炼。

16．白鹤转膝心火沉

（1）动　　作：

上身正直，两脚分开，相距1～3厘米，两膝前屈。两手手心按两膝（一直到功完站起身才离开），从右向左连续转膝10圈，然后再从左向右又转膝10圈（图21—1）。两膝前屈刚

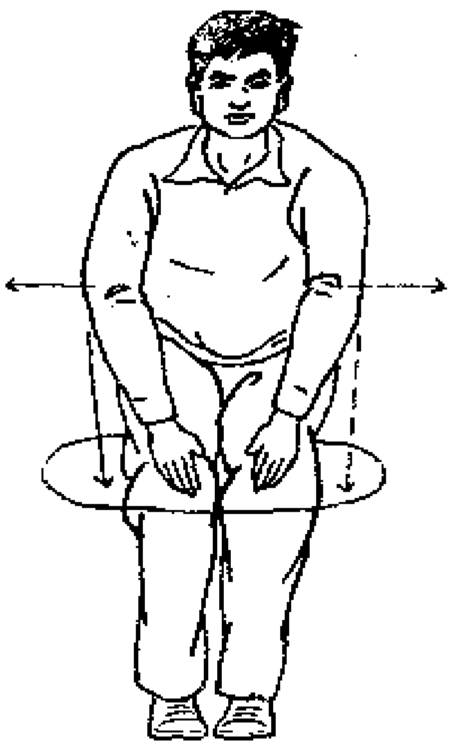


图21—1　白鹤转膝心火沉

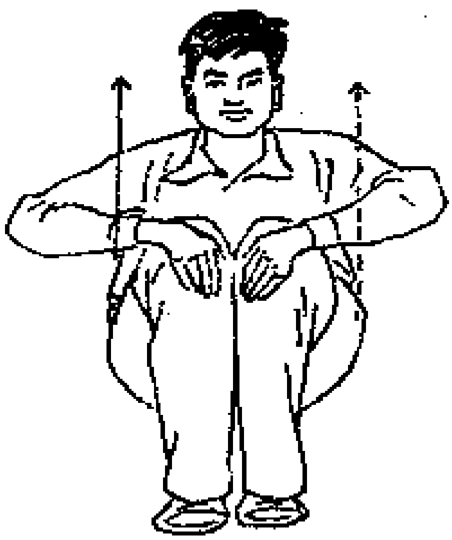


图21—2　白鹤转膝心火沉

过脚尖又伸直，如此活动双膝5次，向下全蹲3次，又起来亦是再活动双膝5次，双全蹲3次，再活动双膝5次（图21—2）。上身站起，再做收功式。

（2）要　　领：

两腿屈膝深蹲，以蹲到大腿肚挨着小腿肚为好。左右转

膝，动作要连续，两脚跟不要提起。活动双膝要轻松愉快，动作勿僵硬要快。两眼向前平视。

（3）呼吸配合：

自然呼吸。

（4）功　　能：

动作时思想要静，转膝、深蹲，促进肾气上升，济心火。动作时腰、膝、踝活动量都较大，有明显的锻炼作用。

17．鹤立仙桥正气纯

（1）动　　作：

上身正直，双手手背贴于腰部，手心向外。两眼向前平视。左腿上提至大腿抬平，小腿垂直，脚尖向下（图22）。然后小腿向左、向后、向右、向前转圈，连续转3次。3次转完后，脚跟向前下方用力蹬一次。上身不动，接着左脚落回原处。

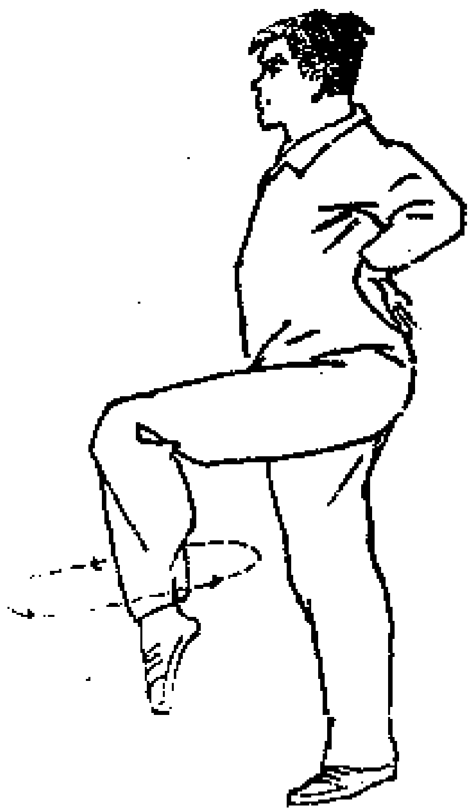


图22　鹤立仙桥正气纯

（2）换　　腿：

提起右腿，动作与左腿相同，方向相反，左右脚互换共蹬10次。放下双手，再做收功式。

（3）要　　领：

一腿提起，一腿直立，重心放在直立腿，使全身平衡。提起大腿要抬平，小腿画圆圈尽量大，脚后跟蹬出尽量用力。

（4）呼吸配合：

自然呼吸。

（5）功　　能：

能健肾降压，对治疗头重脚轻等病症作用较明显。

18．喜鹊登枝土生金

（1）动　　作：

两脚并立，手心相对，与肩同宽。两臂慢慢从前面上绕到头顶上方，手指向上，翻掌向前，十趾抓地，两脚跟提起一颠即落地，此为吸气（图23—1）。在向前弯腰的同时，两手亦随着慢慢向下画弧，到腰不能弯时，两手经小腿两侧，继续向后绕，直到两臂不能再绕时，两脚尖向上一跷，此时为呼气（图23—2）。接着翻手心相对，慢慢沿着刚做过来的路线，又经小腿两侧向前、向上画弧。随着伸腰，手亦到头顶，动作如前。这时为吸气。如此反复10次，放下双

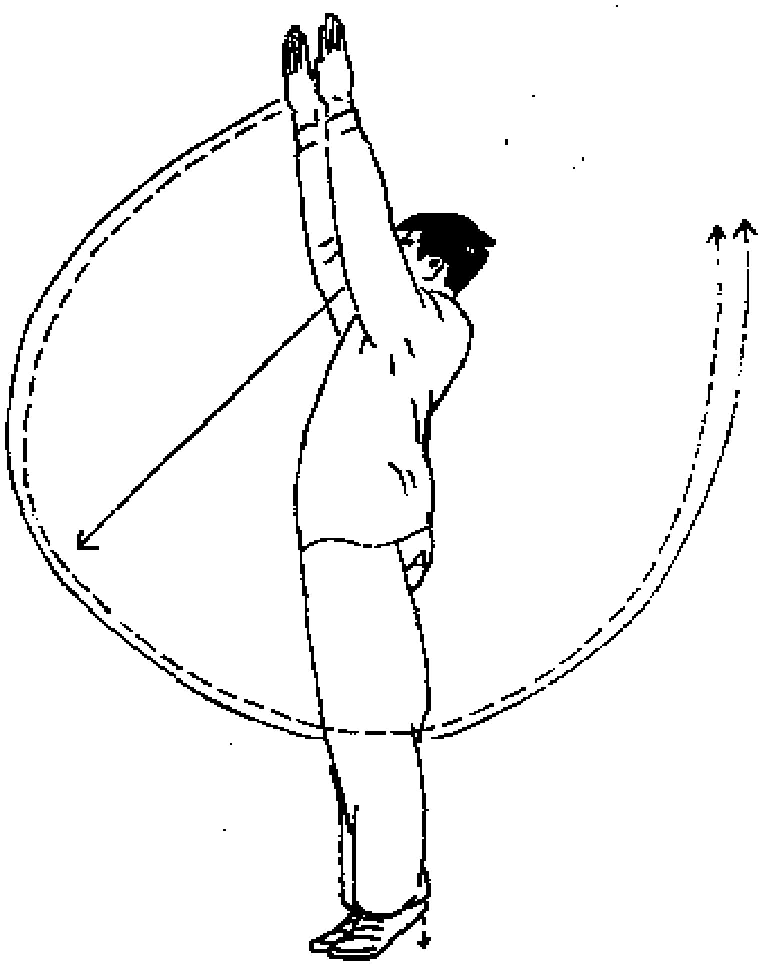


图23—1　喜鹊登枝土生金

手，再做收功式。

(2)要　　领：

两臂上举时，尽力上伸，眼看两手，腰向前弯时，尽力深弯，眼看下面；两臂到后面时，要尽力向头前绕。颠脚跟、跷脚尖要快。

(3)呼吸配合：

上吸下呼，两手上举时吸气，两手绕到背后时呼气。手在背后一开始向前绕吸气。

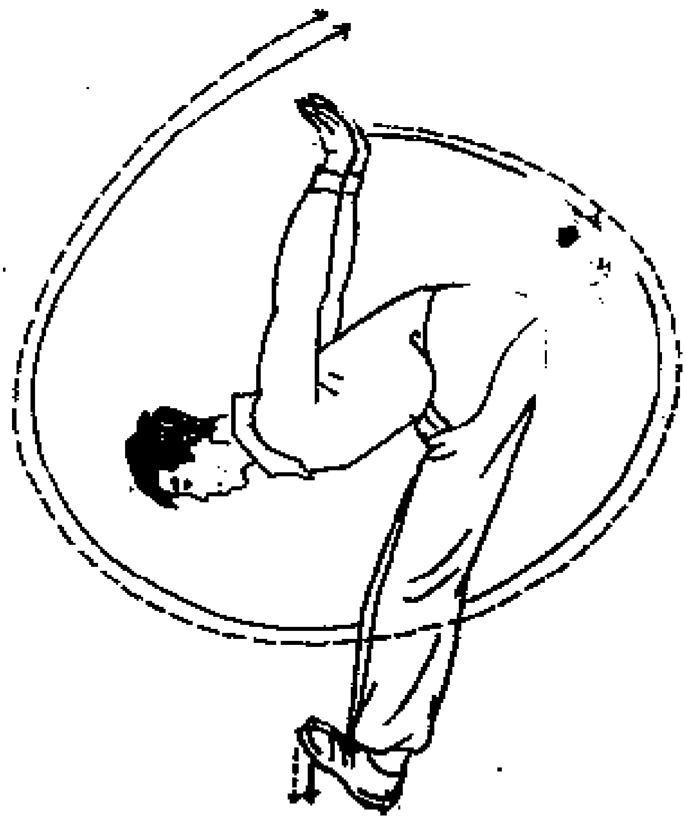


图23—2　喜鹊登枝土生金

(4)功　　能：

有通经络、调气血、益脾养肺的作用。如长期锻炼，活动腰臂，能使关节肢体灵活，老而不衰。

19.武松打虎理脾胃

(1)动　　作：

两手握紧拳（拇指捏在另四指里），为吸气。左腿向左侧横叉开一大步，成左弓步，右腿绷直，尽量下压。左臂屈肘横于额前，拳背向头，拳眼向下。右拳从右下打向小腹前，拳心向后，两拳拳眼相对。重心移向左侧，腰要直。目瞪前方，似怒目打虎状（如图24），此时为呼气。

（2）换　　臂：

两脚不动，接着上体移向右边，变左弓步为右弓步，两拳交换位置，为吸气。如此反复动作10次。最后将叉出腿收回，再做收功式。

（3）要　　领：

变换方向时，腿臂同时动作，腰要直，目瞪前方，似用力打虎状。重心随左右打虎移到左右两腿。

（4）呼吸配合：

左呼右吸。

（5）功　　能：

腿臂左右变换，增强腿、臂机能、调理内脏气血，健脾利胃。



图24　武松打虎理脾胃

20.大鹏压嗉信守中

（1）动　　作：

左脚向左移动，两脚距离与肩同宽。两眼向前平视，两臂屈肘。右手在下左手在上，两手在劳宫穴重叠，置于丹田处（如图25）。按逆时针方向，向左、向上、向右、画圈10次。轻揉腹部，然后交换。这时左手在下右手在上，反转来按以上动作再转10次。然后收回左脚双手放下，再做收功

式。

(2)要　　领：



图25　大鹏压嗉信守中

重心在两腿，身体随两手轻揉，左、右、上、下稍稍转动。集中意志，消除杂念。

(3)呼吸配合：

上吸下呼。即两手向上轻揉时吸气，向下轻揉时呼气。

(4)功　　能：

通过两手轻揉，引动内气，增强肠胃功能，预防肠胃各种疾病。

21、双手托天理三焦*

(1)动　　作：

左脚左移，两脚距离与肩同宽。两眼微闭。两臂由左、右两侧上举过头顶，五指交叉，掌心翻转向上。时为吸气（图26—1）。两臂先向左侧偏动，此时呼气（图26—2）。再回正向右侧偏动，这时吸气。左右偏动8次后，然后转正，两手交叉不变。伸展两臂及肋部，上身向后仰一次，此为吸气（图26—3）。两臂再向前伸直，手心翻转向内（图26—4）。两手收回扪于中焦部，这时为呼气。以上动作做完则为一次（图26—5）。两手交叉不变，由中焦部上举过头翻掌，此时吸气。继续往下做，反复做8

---

* 三焦：一般以胸膈部为上焦，上腹部中焦，脐腹部为下焦。合称三焦。

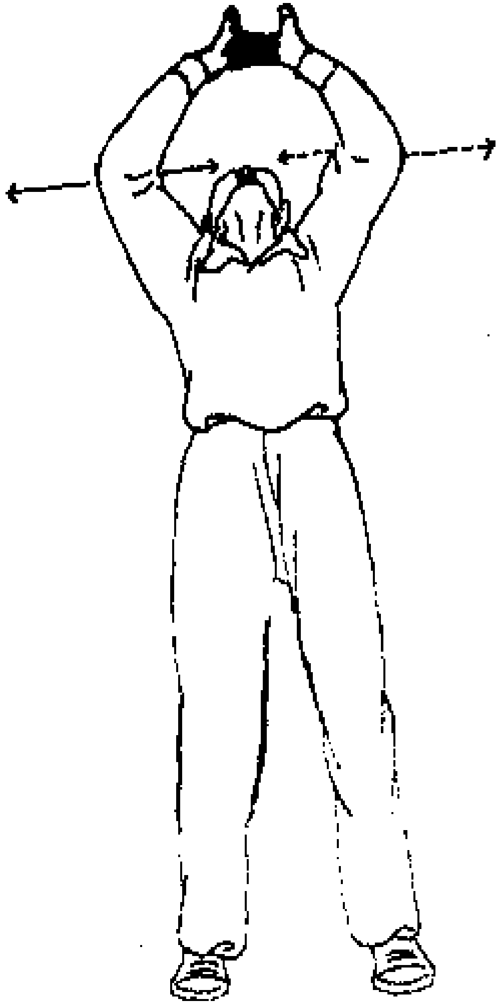


图26—1
双手托天理三焦



图26—2
双手托天理三焦

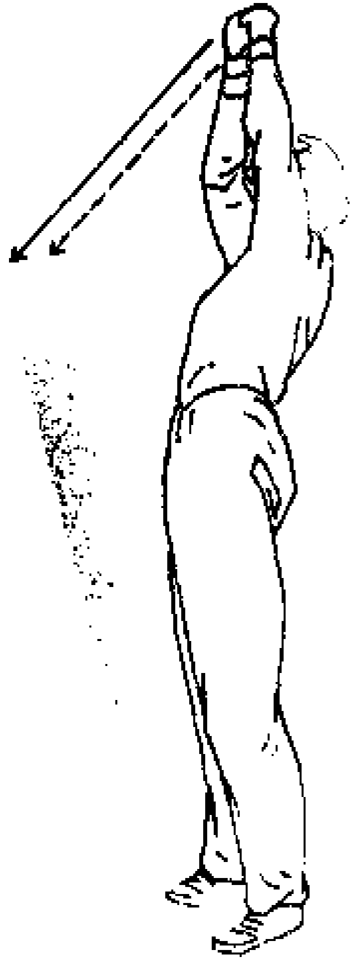


图26—3
双手托天理三焦

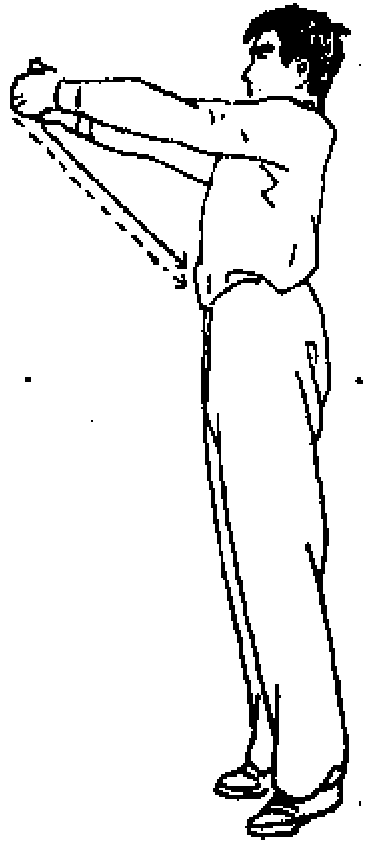


图26—4
双手托天理三焦

次，收回左腿，两手分开，由左、右两侧下放，再做收功式。

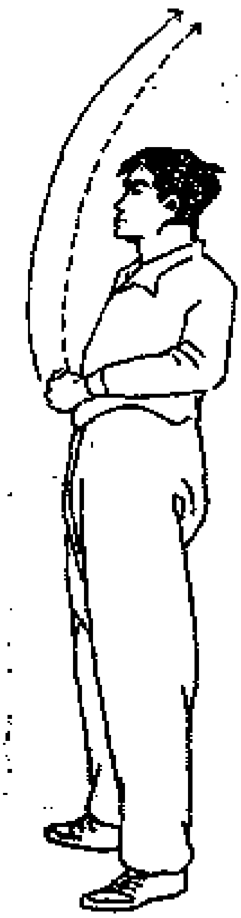


图26—5
双手托天理三焦

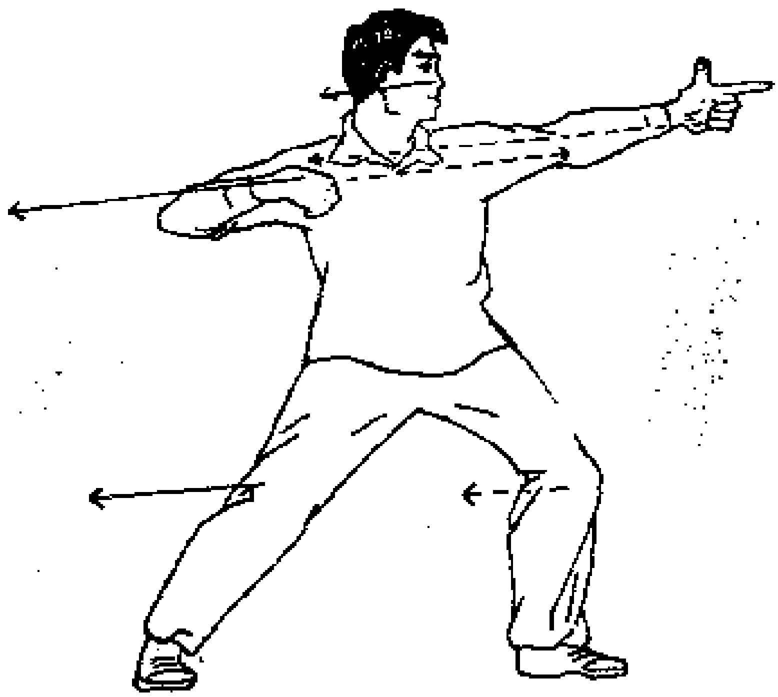


图27　左右开弓似射雕

（2）要　领：

重心放于两腿，当上体左、右晃动时，重心稍移于左、右腿，并尽力伸展左、右肋。两臂上举时，两掌尽力上托。

（3）功　能：

由于双手托天，上身左、右晃动，能调理三焦，并健肾强胃。

22.左右开弓似射雕

动作、要领、呼吸配合、功能均同第11式："箭射华山精神固"。其区别为向左开弓时，变为左弓箭步，脚尖向左摆（如图27）；向右开弓时，变为右弓箭步，脚尖向右摆。以上动作反复做8次，而后收回左腿，放下双手，再做收功式。

23.调理脾胃单举手

(1)动　　作：

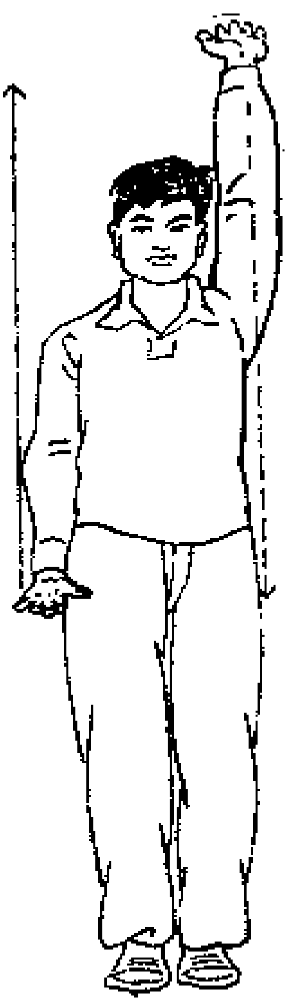


图28　调理脾胃单举手

两脚并拢，两眼向前平视，左手贴身上举，掌心向上，指尖向后，尽力上伸3次；右臂下垂，指尖向前，掌心向下，尽力下按3次。上伸下按同时进行，动作要快，呼吸要短（如图28）。然后换右手上举，左手下按，动作同前。左右手互换共做8次，再做收功式。

(2)要　　领：

重心在两腿，两手互换要贴身，上举、下按要同时进行。

(3)呼吸配合：

上吸下呼。即上举时呼气，下按时呼气。

(4)功　　能：

通经活络，强健脾胃。

24.蛟龙转身向后瞧

(1)动　作:

两脚并立，双手手背贴于腰侧，手心向外。左脚尖向左转，左脚跟靠近右脚弓，成丁字形，上身尽力向左后扭转，两眼看右脚跟，两脚不动，上体往返扭动4次(如图29)。然后变换方向，左脚尖向前，变右脚尖向右，与左脚成丁字形，上身尽力向右后扭转，两眼看左脚跟，往返扭转4次。左右脚交替互换做完8次，调正右脚，放下双手，再做收功式。

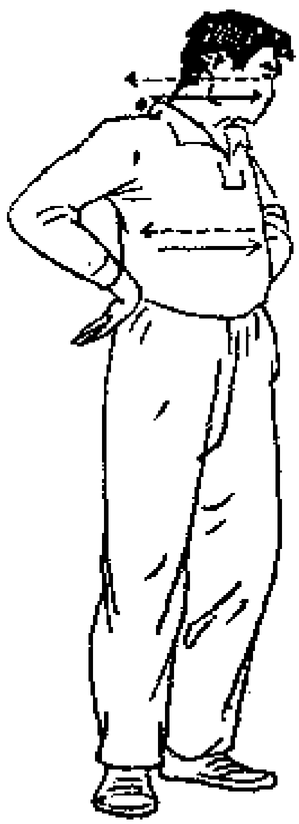


图29　蛟龙转身向后瞧

(2)要　领:

两眼从左看右脚跟时，重心放在右腿，反之从右看左脚跟时，重心放在左腿。

(3)呼吸配合:

自然呼吸。

(4)功　能:

上身左右扭转，对腰部、腿部经络、关节活动量最大，促进气血流通，能预防和消除劳损，有较明显的强身作用。

25.攥拳怒目增体力

(1)动　作:

左脚左移，两脚距离稍宽于肩，两膝向前弯屈，成骑马蹲

裆式，两眼盯向前方。两手紧握拳，拇指捏于另四指内，附于腰两侧，拳心向上，先打出左拳，打出的同时翻转拳头，则拳心向下（图30—1）。在收回拳头时，又翻转拳心向上，接着又打出右拳，方法与打出左拳同（如图30—2）。按以上动作，左右两拳交替打出，共40次。收腿放拳为呼气。然后做收功式。

(2)要　　领：

两腿分开尽力下蹲，重心在两腿。两拳互换打出时，要快、要猛、收回时要慢，两眼怒视前方。

(3)呼吸配合：

前呼后吸。用力向前打出时，呼气要猛，收回时吸气要慢。



图30—1　攥拳怒目增力气



图30—2　攥拳怒目增力气

(4)功能：

两臂用力打出和慢慢收回的动作，能增强两臂机能，促进内气升降，致使脏腑受到锻炼。

26.背后齐颠百病消

(1)动　　作：

两脚并立，两眼向前看。手心向外，手背贴于腰侧，两脚跟上提，足趾抓地，身向上耸，稍停复原（如图31）。反复动作8次。然后放下双手，再做收功式。



图31　背后齐颠百病消

(2)要　领：

全身重心在两腿，身体上升时，重心在两脚尖。

(3)呼吸配合：

上吸下呼。

(4)功　能：

由于垫足跟，主要开启足三阴、足三阳的各穴位，疏通经络，促进气血流通。

27.摇头摆尾去心火

(1)动　作：

两脚左右叉开，距离约两个肩宽。双手手背贴于腰两侧，手心向外（图32—1）。上身再向右侧弯腰，向左旋转（如图32—2）。转至左上方时，上体后仰，两眼望天，右脚尖微向左转，左脚尖亦向左转，约60～70度，左腿

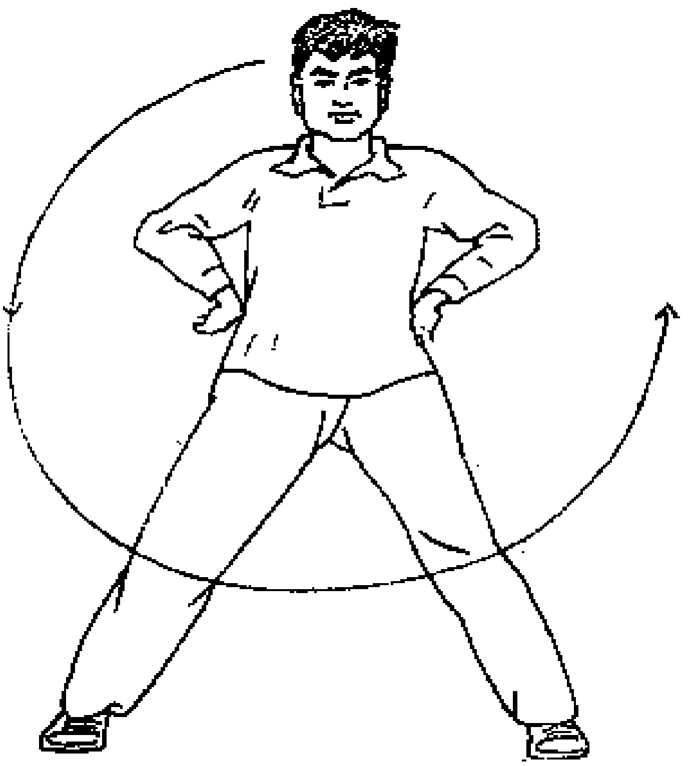


图32－1　摇头摆尾去心火

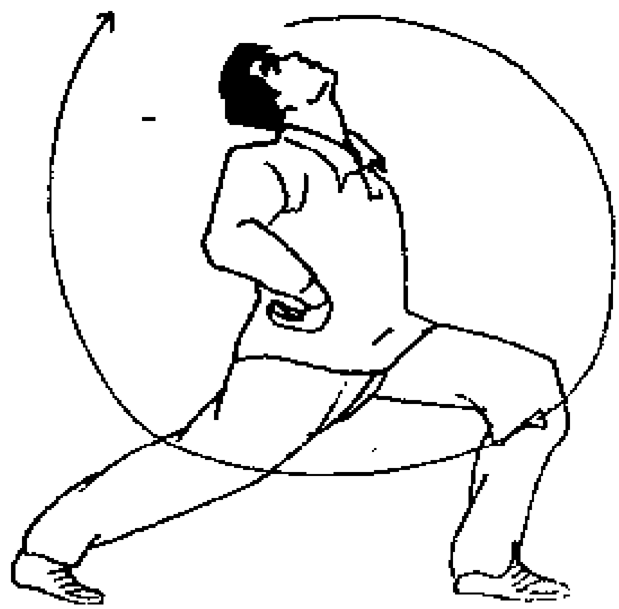


图32－2　摇头摆尾去心火

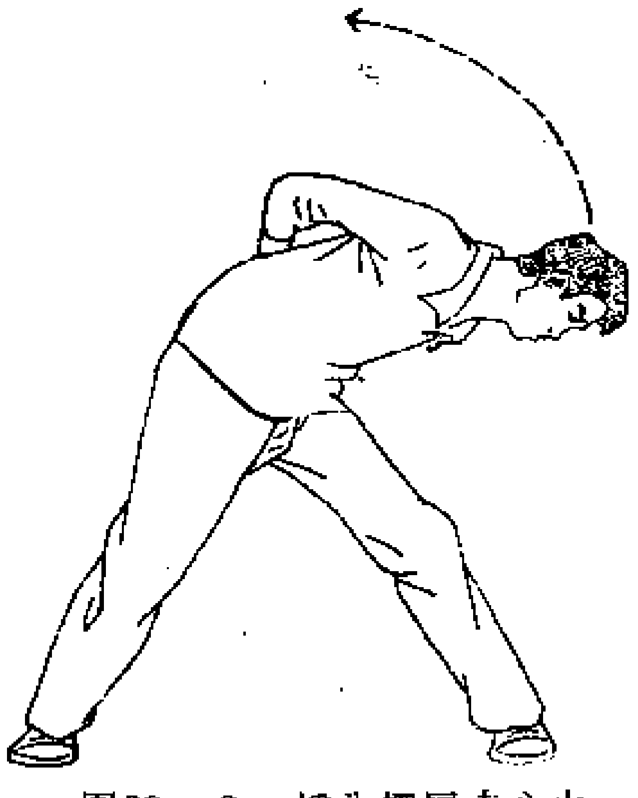


图32－3　摇头摆尾去心火



图32－4　摇头摆尾去心火

弯屈，右腿蹬直，成左弓步（如图32—3）。再由左沿上述动作转过来的路线转向右上方，双脚亦随转体，以脚跟为转轴自然摆动（如图32—4）。如此反复动作8次，然后上体转正，放手收腿，再做收功式。

（2）要　　领：

弯腰转体时，应尽量下弯和后仰，但亦要视练功者的体质，量力而行。双脚随转体时自然摆动，脚尖以稳和不扭为准。

（3）呼吸配合：

上吸下呼。即向上转体时吸气，向下转体时呼气。

（4）功　　能：

弯腰、转身、后仰导致水火交融，心肾相交，能增强心脏功能。长期锻炼，对腰、腿、踝、颈亦能起良好作用。

28.双手攀足固肾腰

（1）动　　作：

左脚左移，两脚距离与肩同宽。两手置于小腹前，手指交叉，向上移到头顶，翻手心向上，时为吸气；腰带动两肋向左侧偏动，此时为呼气；再回正向右偏动，为吸气。如此左右摇动8次，回到正中伸展两臂及肋部，上体向后仰一次（请参照第21式“双手托天理三焦”，图26）再向前弯腰收腿，两手到小腹处分开，沿两腿外侧下放攀足跟，这时为呼气（如图33—1）。上体抬起，两手到膝侧，又下放攀足跟，如此起落8次，再将上身伸直，如前左脚离开，左右偏动8次。再向后仰一次，收回左脚，再如前攀足8次。接着上体直起左右偏动8次后，上体回正，两手分开握拳收腿，

弯腰、拳头触脚尖前地面，起来，又触地面，起来，再将两拳擂左脚外侧地面两次（如图32－2）；又擂右脚外侧地面二次，再回正中擂地面二次。然后直起上体，如前左右偏体，这样用拳头擂地，再重复作一次，后面再如前动作，只是两手指交叉，手掌只按脚尖前地面8次（如图33—3）。直

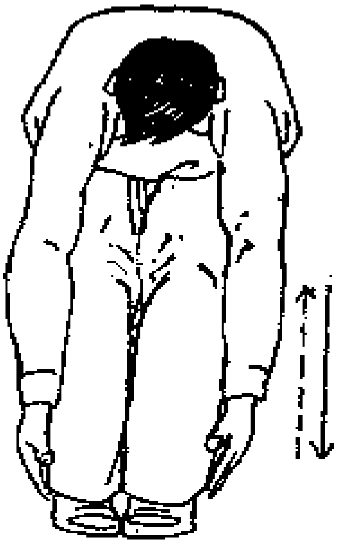


图33－1
双手攀足固肾腰

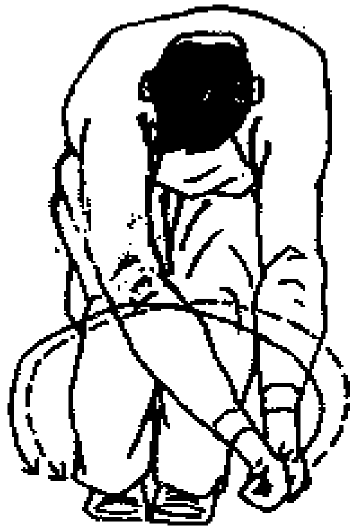


图33－2
双手攀足固肾腰

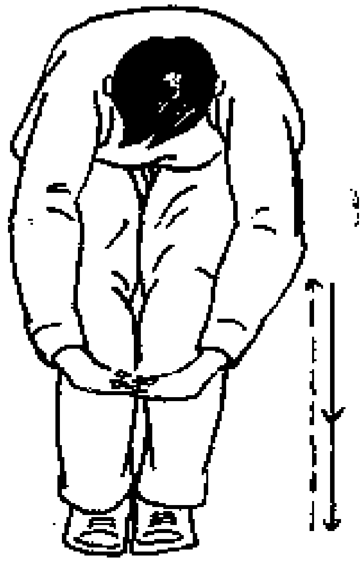


图33－3
双手攀足固肾腰

一次腰，如此反复二次之后，再做收功。

（2）要　　领：

重心放在两腿。左右晃动及仰面要尽量伸展两肋；弯腰按地面时，两腿不要分开，或弯屈；做动作的时候，眼随手走。

（3）呼吸配合：

上吸下呼，左呼右吸。

（4）功　　能：

两臂晃动，弯腰下按，强腰健肾，锻炼筋骨，强身健体。

29.左右轮转

(1)动　　作：

两脚向左右移开，相距约两个肩宽，脚尖微里扣。右手手背贴于右腰侧，上体向右侧弯腰，左手手心向上，到右腿外侧向下画弧（图34—1）。经右脚绕向左脚，再继续向左上方画弧，直到左上方翻掌，手心向上，（图34—2）。经头顶绕向右边，再向下画弧。如此反复绕8圈，再换左手背贴于左腰侧，上体向左侧弯腰，右手手心向上，到左腿外侧向下画弧，经左脚绕向右脚（图34—3）。再继续向右上方画弧，直到右上方翻掌，手心向上（图34—4）。经头顶绕向左边，再向下画弧。如此反复绕8圈，右手绕到头顶左边时，自然放下收腿，再做收功式。

(2)要　　领：

两脚不动，两腿伸直，思想集中，收吸外气。弯腰、仰面、画弧、呼吸要协调配合。眼看移动的手。

(3)呼吸配合：

上吸下呼。

(4)功　　能：

本功式运动全面，上肢、下肢、躯干都往返轮转，升降，能促使机体大量排出二氧化碳，收存氧气。

30.双手推磨

(1)动　　作：

左脚向左前方迈出一步，两臂向右方平伸，与肩同高，其距离与肩同宽，手心向下（图35—1）。两臂由右向左平

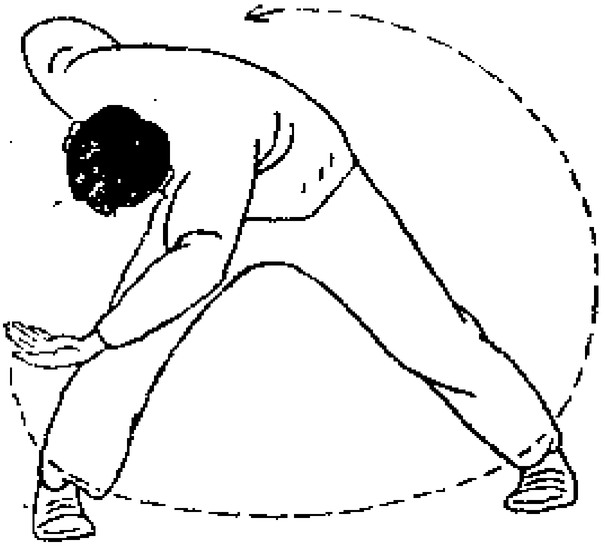


图34—1　左右轮转

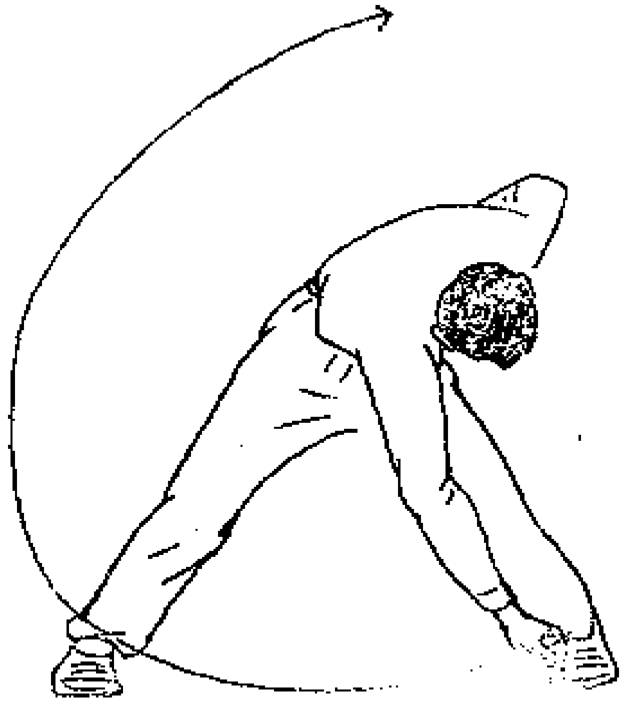


图34—2　左右轮转

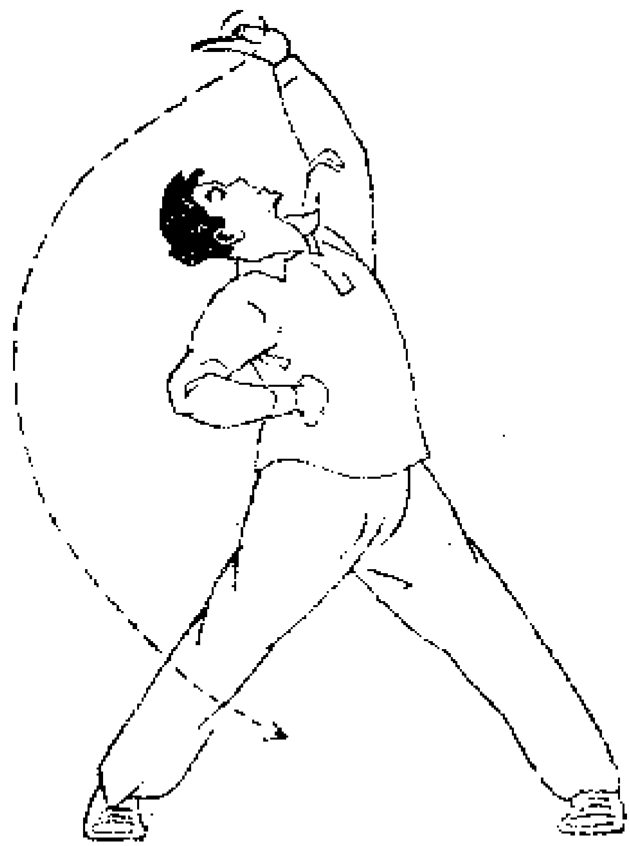


图34—3　左右轮转

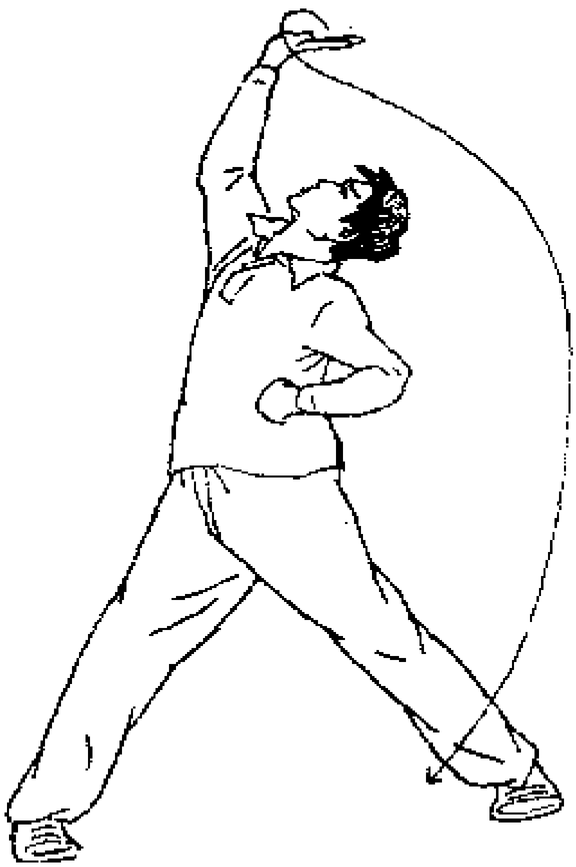


图34—4　左右轮转

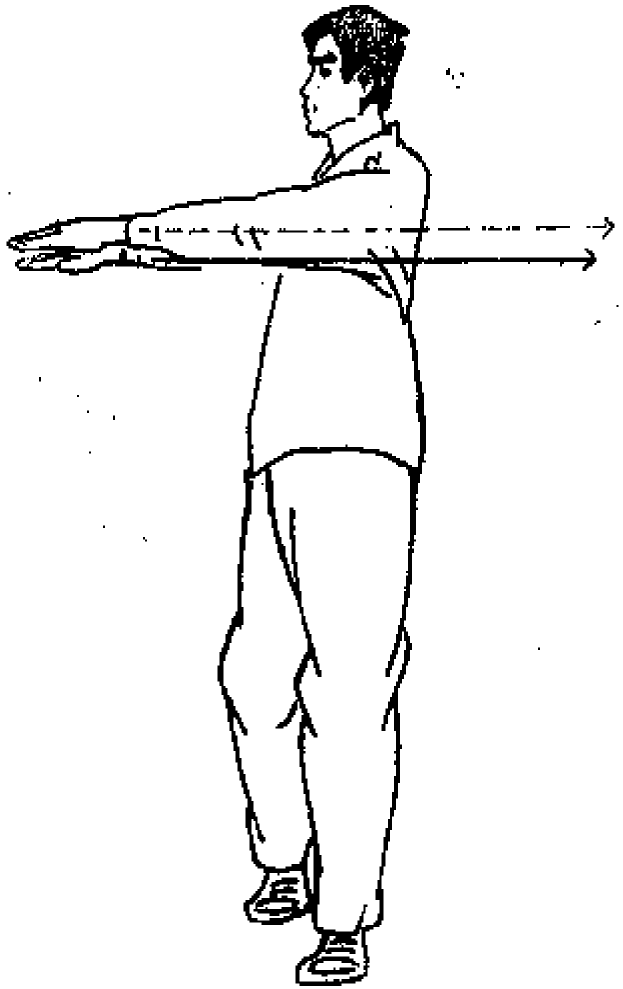


图35—1　双手推磨

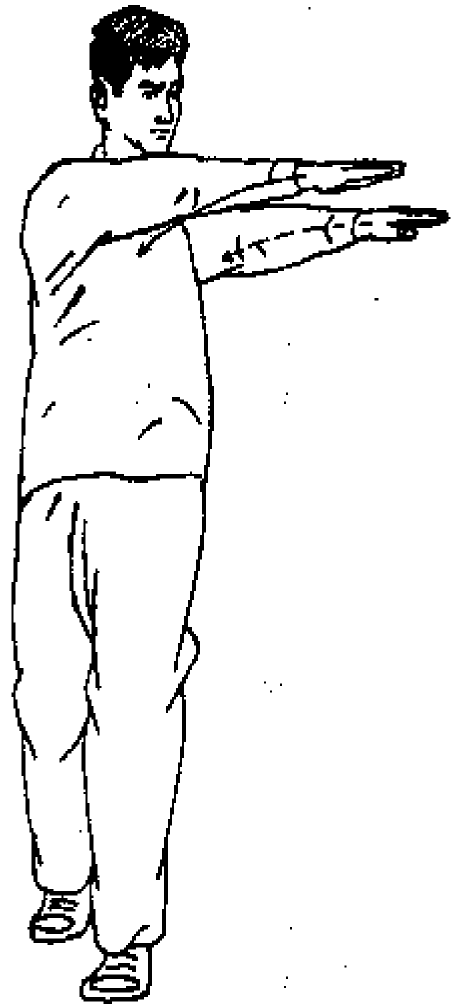


图35—2　双手推磨

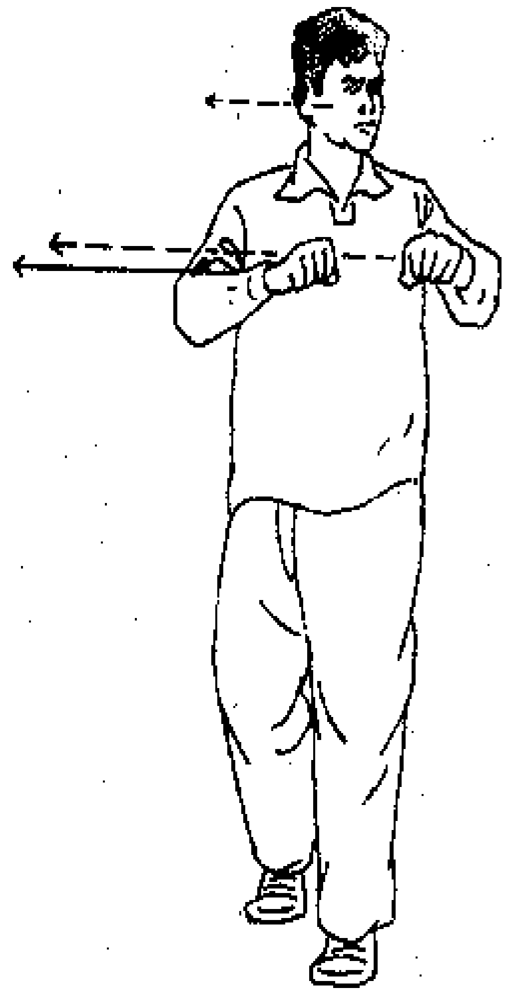


图35—3　双手推磨

转，眼看双手（图35—2）。转到左方时，两手大拇指掐在食指二关节处，握松拳，屈肘用力向腋下收回。拳眼相对，拳心向下（图35—3）。然后上体转向右方将拳变掌，两臂平伸再向左方平转，握拳收回，反复8次。收回左腿换右腿向右前方迈出一步，动作同前，方向相反，反复做动作8次。然后放下双手，收回右腿，再做收功式。

（2）要　领：

重心在两腿，当两臂向左右画转时，两脚不动，重心稍移于左右腿。两臂伸出要保持平直和距离；向胸前拉回要快、要用力。眼看双手。

（3）呼吸配合：

自然呼吸，但在收拳时，呼气要猛。

（4）功　能：

对胸、肺、心、腰的机能起到促进作用。

31.行船摇桨

（1）动　作：

左脚向前迈一步，两膝不屈。两臂向前平伸，手心向下，与肩平，距离同肩宽，此时为吸气（图36—1）。两臂向左腿两侧下落，上身向前弯腰，双手向背后尽力甩动到手心向前，时为呼气（图36—2）。两臂经大腿两侧，向前、向上甩过头顶，上身挺直眼看双手，这时为吸气（图36—3）。握拳屈肘，两臂用力拉回，两拳竖于胸两侧，拳心向前，拳头向上，与肩同高。左腿弓形，右腿伸直。动作要快，呼气要猛，此为完成一次动作（图36—4）。然后松拳、松臂、弯腰、两臂再向左腿下落，向后甩手，前腿伸直，两臂又前甩，收肘时

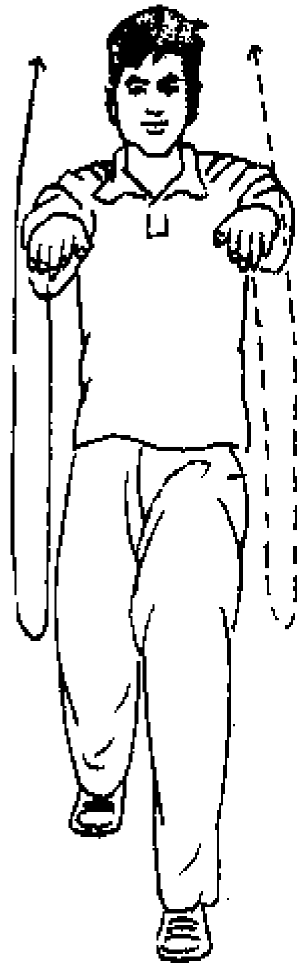


图36—1　行船摇桨

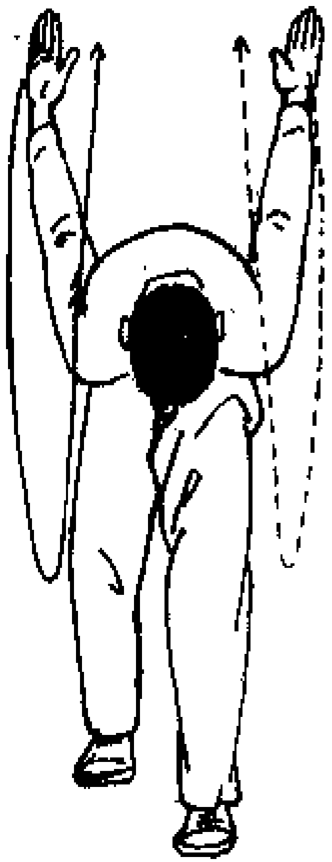


图36—2　行船摇桨

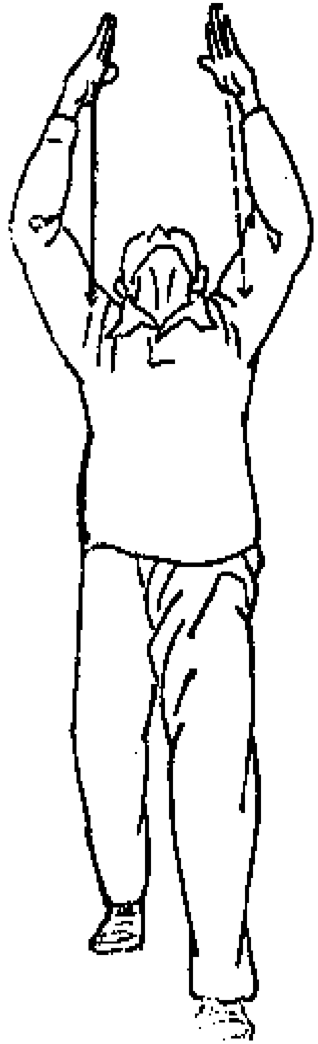


图36—3　行船摇桨

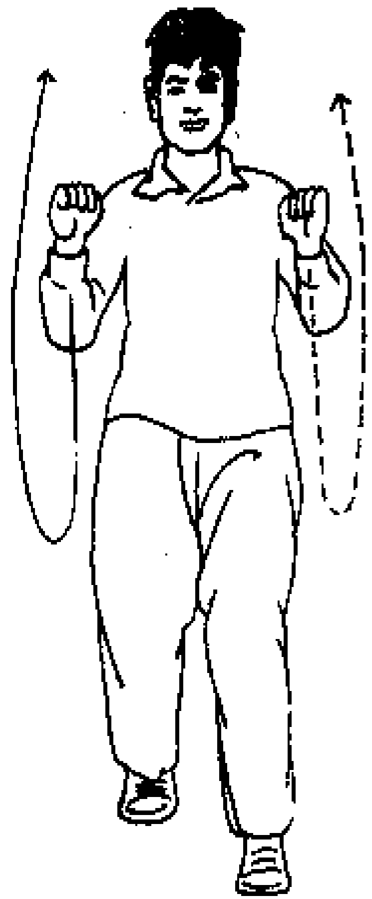


图36—4　行船摇桨

弓腿，这为第二次动作。如此反复做8次，再收回左腿换右腿向前迈出一步，重复上述动作8次，然后放下双手，收回右腿，最后做收功式。

（2）要　领：

整个动作都要快，手向后甩时稍微用力，握拳屈肘时，呼气要猛而有声，重心一般在前腿。

（3）功　能：

能增强肺部机能，防治鼻炎。同时使肩、肘、腕、腰、膝等得到锻炼，对防治上述关节过早僵硬和病痛，也有积极作用。

32.正摇辘轳

（1）动　作：

左脚向前迈出一步，两臂向前平伸，距离与肩同宽，手指微屈，上体稍向前仆（图37－1）。两臂即向前、向下，两手接着向小腹处画弧（图37－2）。同时双手握松拳，经腹部、胸部上提到与肩同高。上体后仰（图37—3）。两臂向前平伸，上体亦前仆，连续动作8次，收回左腿，换出右腿，再做8次。接作下式反摇辘轳动作。

（2）要　领：

练本功时，着重要心平气和，伸出和收回两臂要柔和。向前摇辘轳时，上体微向前仆，前腿亦微屈，重心在前腿，上体后仰时，前腿伸直，重心在后腿。眼看双手。

（3）呼吸配合：

前呼后吸。

（4）功　能：

引动内气，弥合阴阳，疏通经络，调理气血。



图37—1　正摇辘轳　图37—2　正摇辘轳　图37—3　正摇辘轳

33.反摇辘轳

动　作：

当前式8次做完后，接着左脚向前迈出一步，两手在胸前变掌，沿体前向下降到胯的两侧，即向前、向上与肩平，屈肘收手到近肩前握松拳算一次。由胸前下放，两手变掌，到两胯侧即向前，当做到第8次时，双手置于肩的前部，很快用力向下一插。接着收回左腿，再换右腿，向前迈出一步，重复上述动作8次。做到第8次时，再插一次双手，而后收回右腿，做收功式。

本式要领、呼吸配合，功能请参照前式正摇辘轳。因动作相同，只是方向相反。故插图从略。

34.左右运臂

（1）动　　作：

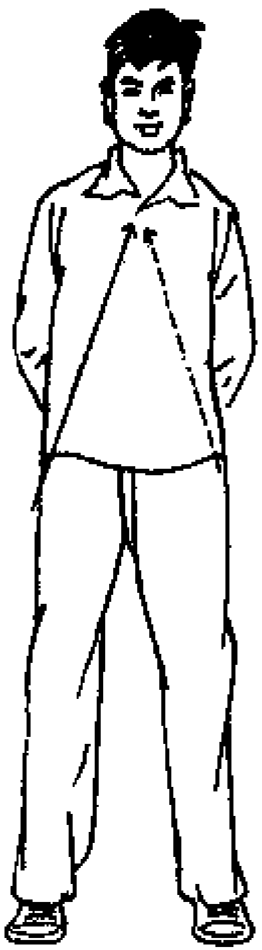
左脚向左移开，两脚距离与肩同宽，两眼向前平视。两臂屈肘在胸前，右手重叠在左小臂上（图38—1）。稍停两臂经身侧向身后甩手（图38－2）。然后两臂向前甩手，左手心重在右手心上（图38—3）。再经身侧后甩(如图38—2)。接着再向前甩平，右手心重在左手心上，如此交替重手8次。两臂再屈肘于胸前，如（图38—1）。接做下式绕手腕动作。

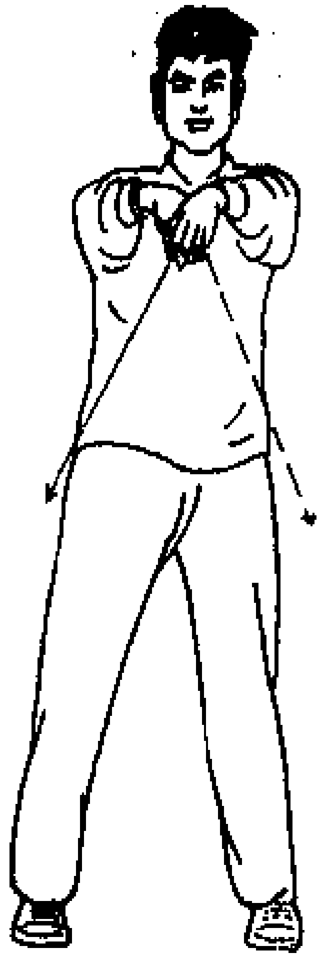
绕手腕：接上式上面第二次动作，变两臂屈肘在胸前（如图38－1）。接着向身后甩手，再向前甩回时，屈肘两手至面前，与鼻同高，离鼻一拳(图38—4)。两腕、手心相对，接着两手向外绕转，左手心附于右手背上，两手向内一转，再将手指转向上方，此为一次动作。如此连转3次，而后握松拳，两臂沿体侧向后甩，又由身后向前甩，手近鼻子时，这算一整次动作。接着松开拳变掌，两腕相对绕手腕3次，又甩一次手，这为第二次动作。此绕手腕共甩手8次。

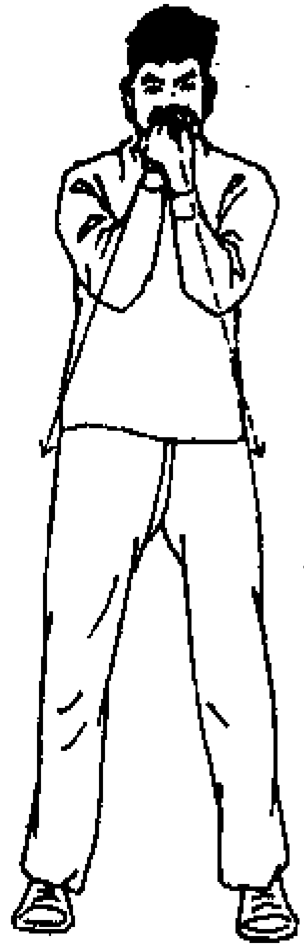
上下甩手：接着绕手腕最后一次动作，在向前甩手时，甩上头顶，手指伸直，在头顶上方，掌心相对（图38—5）。经前方向下向身后甩手，（如图38—2）再向前甩上头顶，则算一次动作。如此重复8次。

左右甩手：接上下甩手最后一次动作。当手在头顶上翻掌、手心向上、手指相接（图38—6）时，再从左右甩下，手掌轻拍大腿两侧，这为一次动作。这样反复做8次，然后


图38—1　左右运臂


图38—2　左右运臂


图38—3　左右运臂


图38—4　左右运臂

收回左腿，再做收功式。

（2）要　　领：

重心在两腿。甩臂、绕手腕动作要柔和自然。

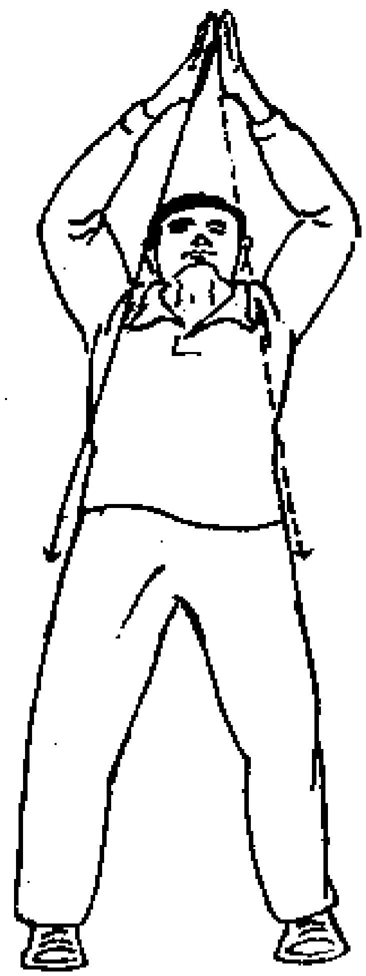


图38一5　左右运臂

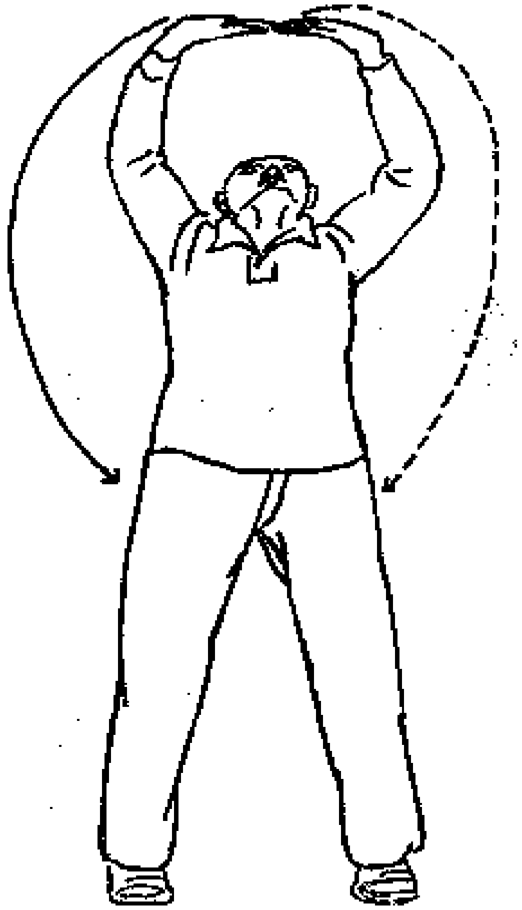


图38一6　左右运臂

（3）呼吸配合：

上吸下呼，即两臂上甩时吸气，下甩时呼气。

（4）功　　能：

活动臂、肘、腕等关节，通经活络，强身健体。

35.往返转体

(1)动　　作：

两脚左右叉开，相距约两个肩宽。向前弯腰，两腿伸直，两臂向下垂直，掌心向后（图39—1）。接着向左侧转腰（图39—2）。到左边时，两手自然翻掌，经左上方转正（图39—3），再向右下旋转，掌心向后，到两臂下垂时为一次动作。反复转体8次，换方向由右上左下转体8次。两臂收回，必须转到上方（如图39—3），再从两侧放下双手，收回双腿，而后做收功式。

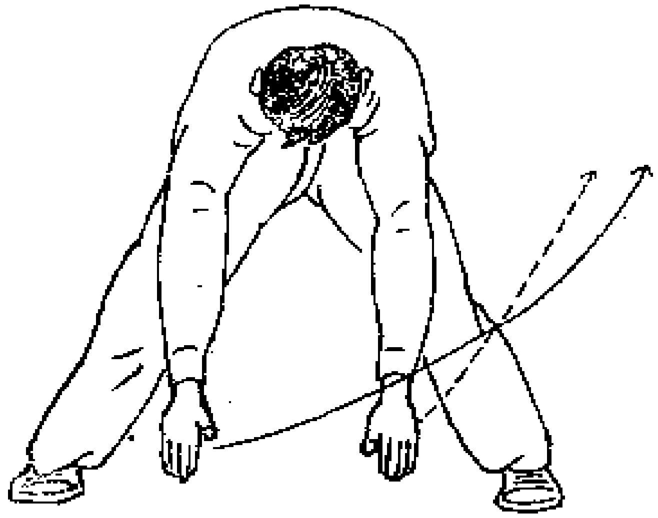


图39—1　往返转体

(2)要　　领：

重心在两腿，在上身向左右转动时，重心随之移向左右腿。两臂保持一定距离，当弯腰、后仰时，两腿不要弯曲。

(3)呼吸配合：

上吸下呼，即两臂向上转体时吸气，向下转体时呼气。

(4)功　　能：

通过弯腰、转腰、仰腰及两臂转动，活动腰、臂，导引内气，增强其内外功能。

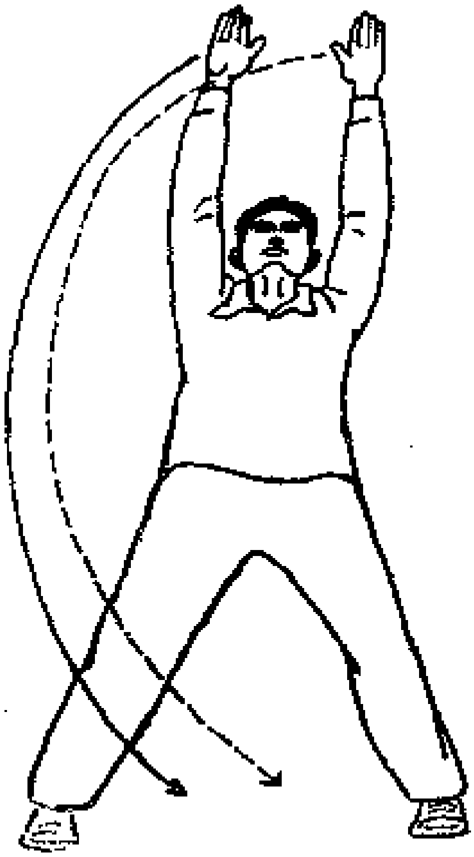


图39—2　往返转体

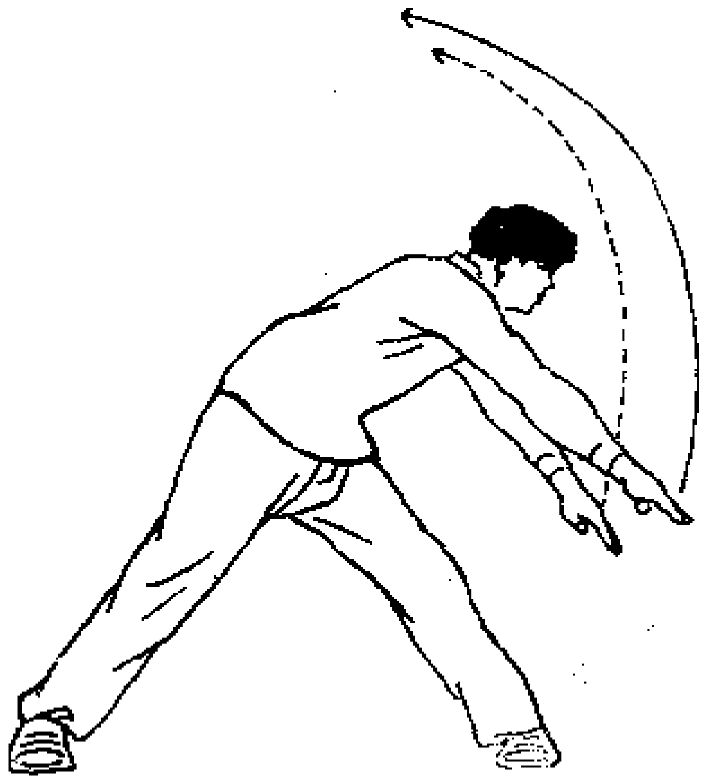


图39—3　往返转体

36.定步云手

（1）动　　作：

左脚左移，两脚距离稍宽于肩，屈膝成蹲裆式。左手沿小腹向右画弧，上体亦微侧向右边，左手继续向上运行，当掌心到面前时，上体则由右转向左侧，重心转向左腿（图40—1）。同时右手沿小腹向左侧画弧，左手向左下画弧，右手由左上经面前向右画弧，上体亦微侧向右边，重心转向右腿（图40—2）。左右云手共20次，然后放下右手，收回左脚，再做收功式。

（2）要　　领：

心要静，动作要慢。当上身向左右转动时，重心移于左右两腿。两眼随手的动作而转动，由近而远，如同太极拳的"云手"。

（3）呼吸配合：

左呼右吸，即抬臂向左划转时呼气，向右划转时吸气。

（4）功　　能：

左右转动时，通过两腿近看远视，活动眼部机肉，通经络促进气血畅通，以防病健体。

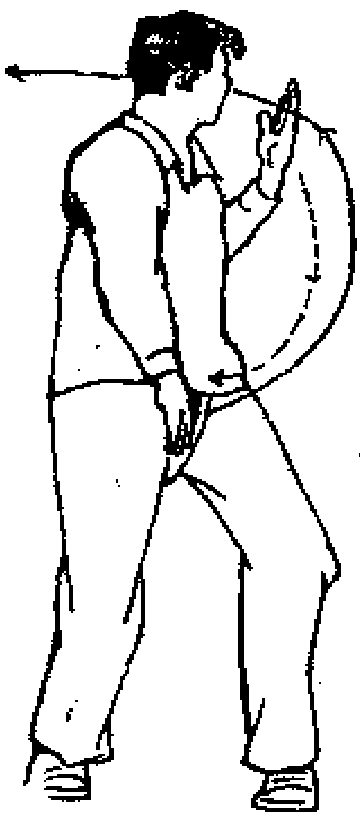


图40—1　定步云手

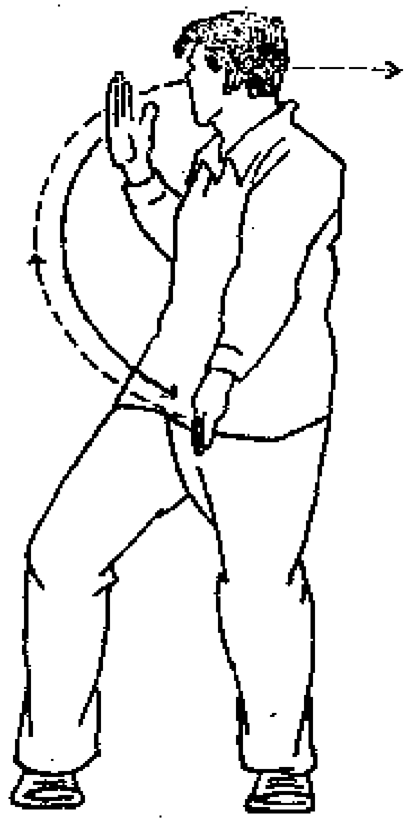


图40—2　定步云手

37．弯腰摸鱼

（1）动　作：

两脚左右叉开，距离约两个肩宽。上身向前弯腰，两膝不屈，两臂向下伸直，手指向前，手心向下接近地面（图41—1）。两手在地面平抹到左脚外侧（图41—2）。然后两手由左外侧向右平抹，到右脚外侧（图41—3）。如此反复划转20次，而后直腰收脚，再做收功式。

（2）要　领：

重心在两腿，上身弯腰，随两臂左右划转，重心交替移至左右两腿。摸鱼时两手掌心向下平行，尽量接近地面画弧。两手保持一定距离，左右划转时，稍快一点为好，眼随手走。

（3）呼吸配合：

左呼右吸，即两手由右向左平抹时呼气，由左向右

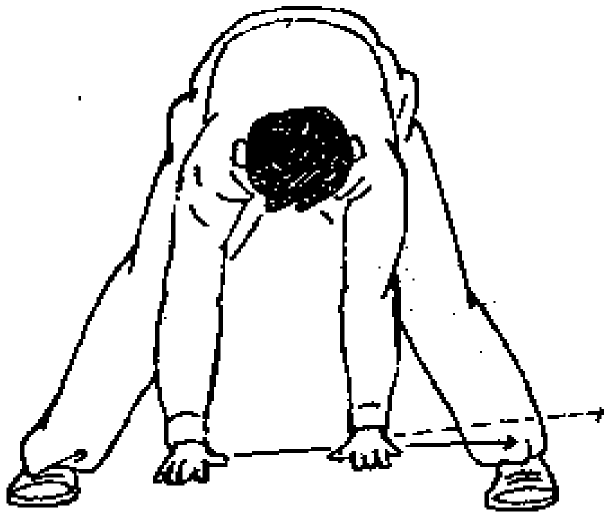


图41—1　弯腰摸鱼

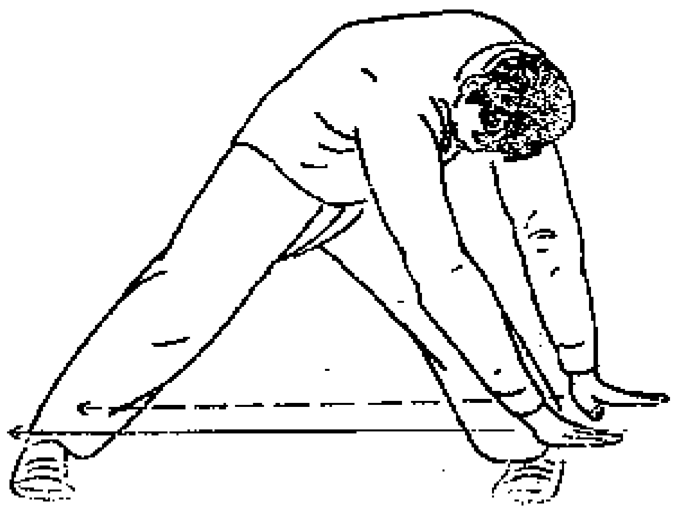


图41—2　弯腰摸鱼

平抹时吸气。

（4）功　能：

弯腰、转腰、两臂划转，能锻炼腰、臂、腿、筋骨、以强腰健肾。

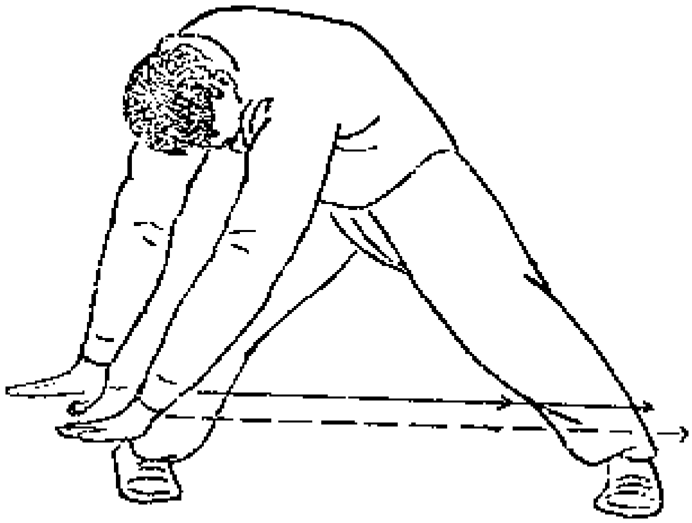


图41—3　弯腰摸鱼

38.松静揉棍

（1）动　作：

左脚向前迈出一步，两手手心相对，距离同肩宽（图42—1）。上体稍向前

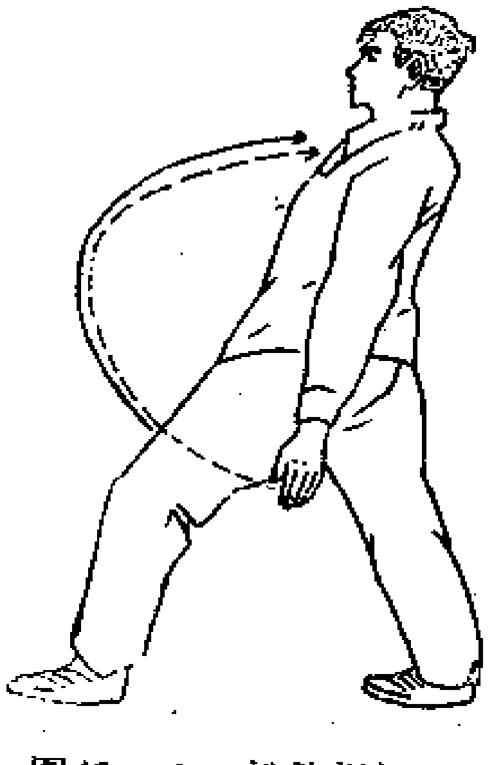


图42—1　松静揉棍

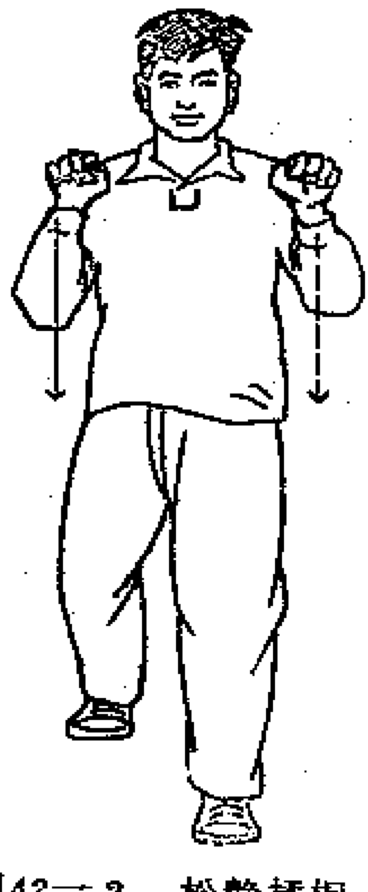


图42—2　松静揉棍

伏，双手由两侧向前、向上，向内转动画圈。上体微向后仰，至胸前向下划转（图42—2）。如此连续划动8次。收回左脚换出右脚，动作相同，亦作8次。收回右脚，再做收功式。

(2)要　　领：

做动作时，要轻松愉快、自然。两手向前揉动时，上身稍向前伏，前腿屈，重心在前腿；两手划转到胸前时，前腿直，上身稍向后仰，重心在后腿。两手揉动时始终手心相对，保持一定距离，中间似置一棍。两眼看双手揉动。

(3)呼吸配合：

上吸下呼。即两手向前向上转动时吸气，向下划转时呼气。

(4)功　　能：

疏通经络，促进气血流通。

39.愉快揉球

左脚左移，两脚距离与肩同宽，动作与第4式“金钢揉球寿康宁”相同，唯桩子要高，两手距离要小，动作要快，与抱着一个足球在转动相似。揉动时显得轻松愉快，上下配合，呼吸自然。正、反各揉动10次（但亦可不要受10次限制），做完收回左脚，再做收功式。

40.垫脚甩拳

(1)动　　作：

两脚分开，距离约10厘米，两眼向前平视。两手握松拳，拇指捏在另四指下面。左臂伸直，向前、向上甩过头

（图43—1)。随即向前用力甩下，此为一次动作。然后右臂上甩过头，随即向前用力甩下，则为第二次。如此左右交替甩拳20次。紧接着双膝微屈，左手再向上甩时，双膝伸直，脚跟上提；向下甩时，脚跟落地，同时再屈膝下蹲。如此左右甩拳共40次（图43—2)。然后做收功式。

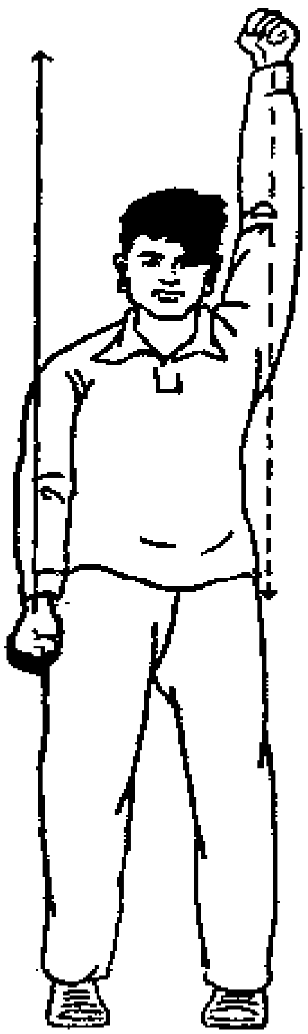


图43—1　垫脚甩拳

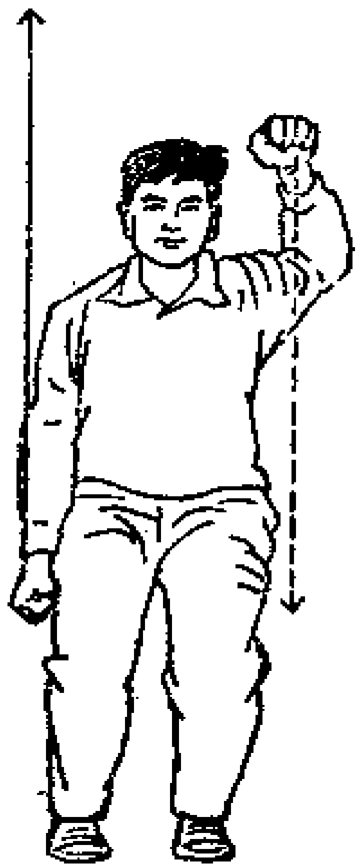


图43—2　垫脚甩拳

(2)要　领：

重心在两腿，两臂甩动要用力，垫脚动作要协调．起落要快。

（3）呼吸配合：

上吸下呼。即拳上甩时吸气，拳下甩时呼气。

（4）功　　能：

甩拳垫脚使全身颤动，促进机体内外活动，增强新陈代谢。

41．拳打命门

这个动作的要领是呼吸配合，均与第13式“连环摆捶意安神”相同，此处从略。唯不同之处是拍打前胸时较轻一点；拍打后后腰命门时稍重一些。这样对腰、肾的作用也就大些。动作要轻松愉快，不要僵硬。

42．甩手护耳

（1）动　　作：

左脚左移，距离与肩同宽。两臂屈肘猛向上甩，两手置于两耳两侧，五指伸直并拢，手心向内，直对左、右两耳，捂耳不贴耳（图44—1）。稍停，两臂伸直向前由身侧甩下（图44—2）。两臂再甩上捂耳，上述动作重复8次。而后收回左脚，再做收功式。

（2）要　　领：

全身重心在两腿。两手上甩时，要带劲，稍停，意欲对耳发气，下甩时稍慢。

（3）呼吸配合：

上吸下呼，即两臂屈肘上甩时吸气要猛，下甩时呼气。

（4）功　　能：

此功能防治耳疾，促进肩、肘、臂健壮。

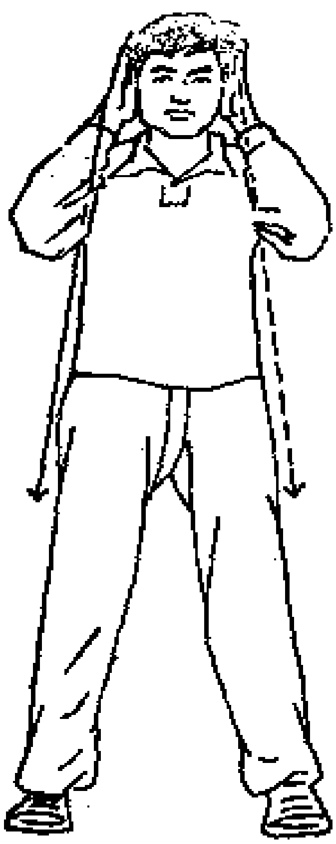


图44—1　甩手护耳

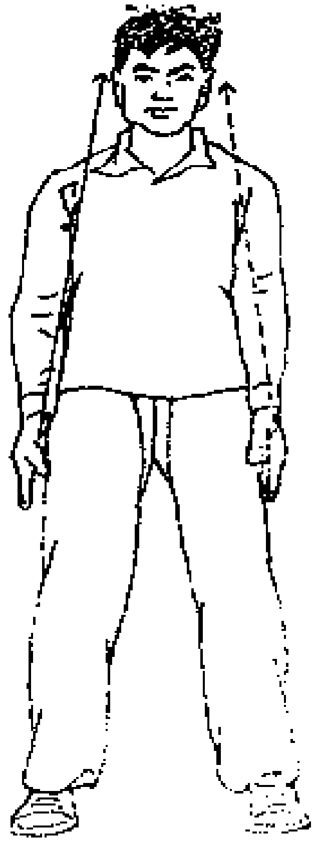


图44—2　甩手护耳

43.头部运转

(1)动　　作：

左脚左移，距离与肩同宽。双手手背贴于腰的两侧，手心向外，两眼向前平视，动作分四部分，分述如下。

左右转：从右向左转圈（图45—1）。然后从左向右转4圈（图45—2）。

左右看：两脚不动，头向左扭转，眼平视左方（图45—3）。然后头向右扭转，眼平视右方（图45—4），如此左右

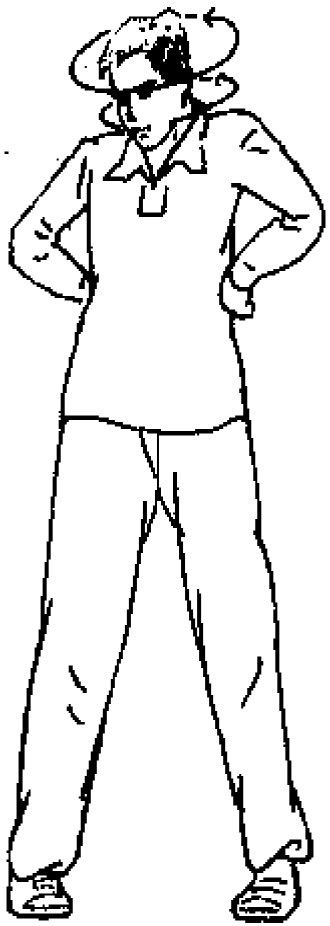


图45—1 头部运转



图45—2 头部运转



图45—8 头部运转

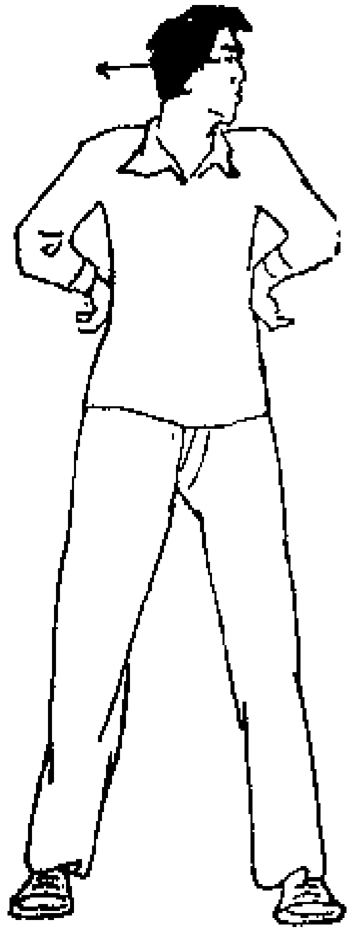


图45—4 头部运转

扭转8次。

上下看：两脚不动，头向上仰，眼看天（图45—5）。头向下勾*，眼看地面（图45—6）。如此头部重复上仰下勾共8次。

左右歪：两脚不动，头向左歪**，左耳尽力贴左肩（图45—7）。头向右歪，右耳尽力贴右肩（图45—8），如此重复左右歪头共8次，然后收回左脚，放下双手，再做收功式。

(2)要　领：

重心在两腿，颈要轻松，头部运动要圆活。头部扭转、上下、左右活动时，要尽力转动。转头时不要太快，两肩不能动。

(3)呼吸配合：

左呼右吸，上吸下呼。

(4)功　能：

头部系诸阳集汇之处，百脉皆通之所，是全身最重要部位，必须注意维护。通过头部摆动，可锻炼头颈，促进诸阳调和，百脉皆通，气血流畅。久炼可预防头颈疾病。

44.运腰转胯

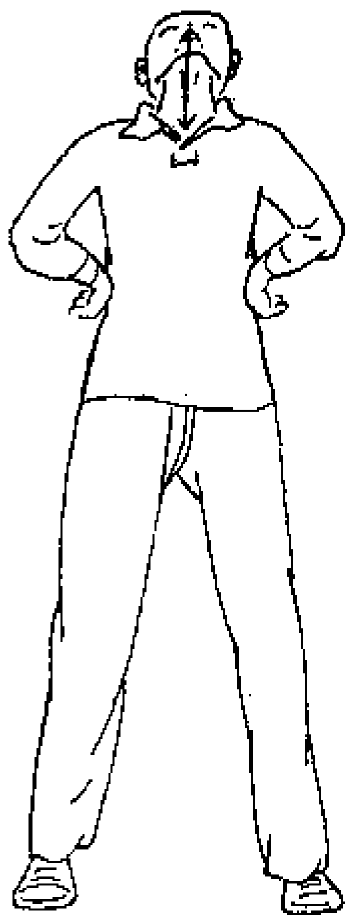
(1)动　作：

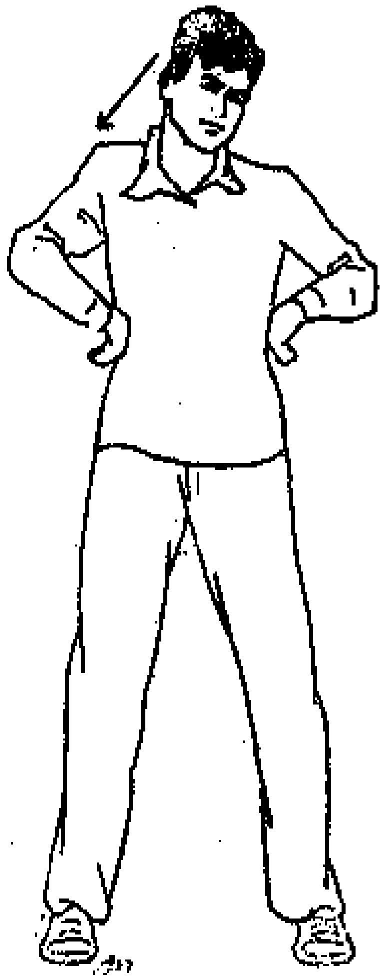
左脚左移，两脚距离与肩同宽，双膝微屈。手背贴腰两侧，手心向外，两眼向前平视，运腰小腹先向前、向左、向

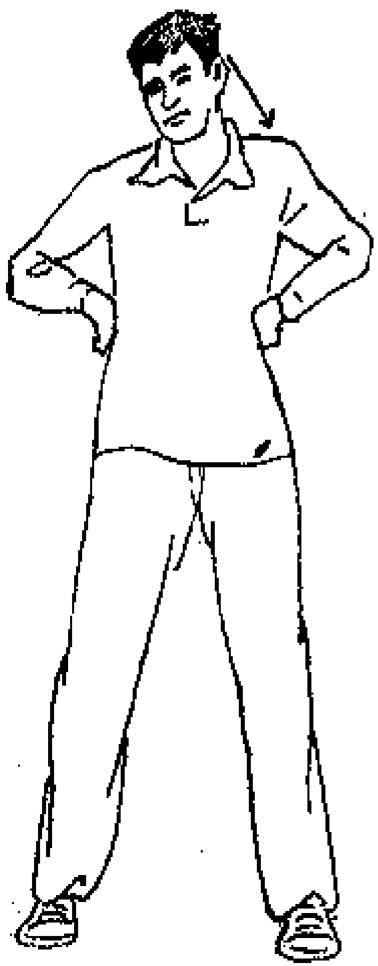
---

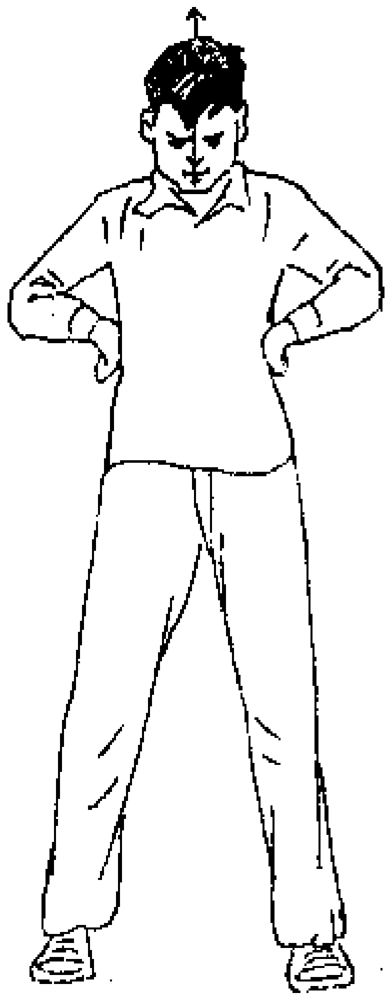
* 下勾：即向下低头。四川方言。

** 左歪：即向左偏。四川方言。右歪则是向右偏。


图45—5　头部运转


图45—6　头部运转


图45—7　头部运转


图45—8　头部运转

后、向右再转向前，为一圈，连续转胯10次（图46—1）。然后换方向，从前向右、向后、向左再转向前，为一圈，再连续转胯10次（图46—2）。而后放手收回左脚，再做收功式。

（2）要　　领：

运腰转胯时，重心在两腿，上身、下肢不要动转太大。要求以小腹为中心，向前时小腹上翻，向左、向后时，臀部后突，小腹向后收，再向右、向前反复转动。

（3）呼吸配合：

转一圈，呼吸一次。

（4）功　　能：

松腰、松胯，蠕动小肠、直肠，使膀胱得到锻炼，以增强其功能。

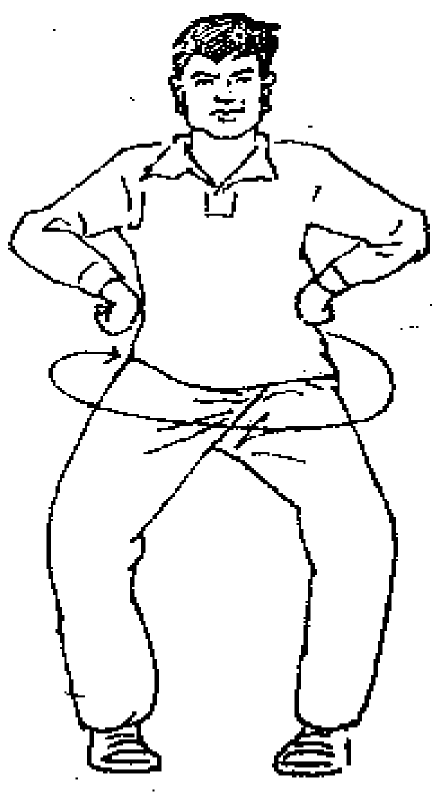


图46—1　运腰转胯

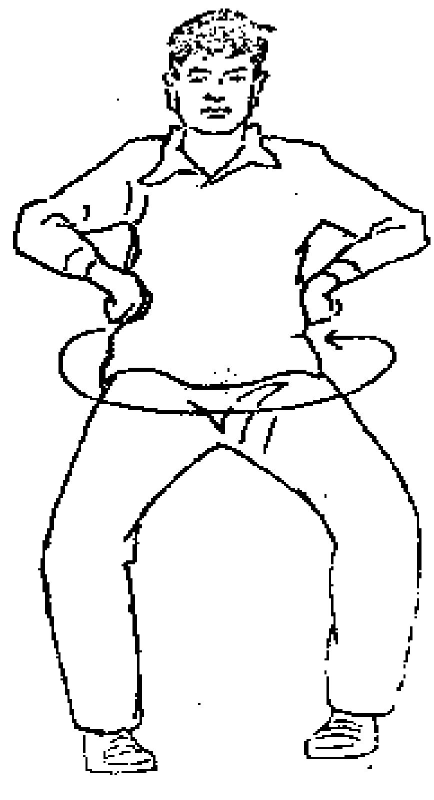


图46—2　运腰转胯

45.左右劈叉

（1）动　　作：

左手握住右手四个指头（大拇指不握），掌心向下，左脚向左横跨一大步，脚尖向左前上翘，右膝全弯屈下蹲，全身下坐，两手握姿不变，前伸后缩4次，动作稍快（图47—1）。这是左劈叉一次。然后换右手握左手（同前）。全身重心转向左腿，左腿弯屈，右腿伸直，动作与左劈叉相同，方向相反，手仍伸缩4次（图47—2）。此为右劈叉一次。如此左右交替劈叉8次，而后放手直腰收回左脚，再做收功式。

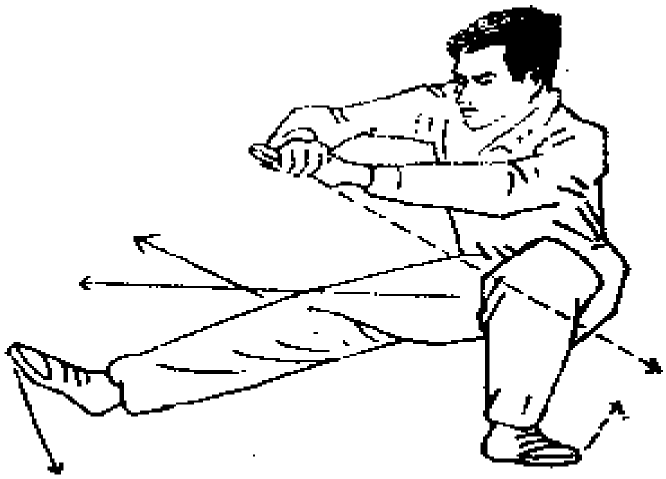


图47—1　左右劈叉

（2）要　　领：

劈叉时伸出腿一定要直，弯屈腿全屈，脚掌全部着地。两手握紧，尽力向劈叉腿下部伸缩。换腿时两脚位置原地不动，只重心转移，方向

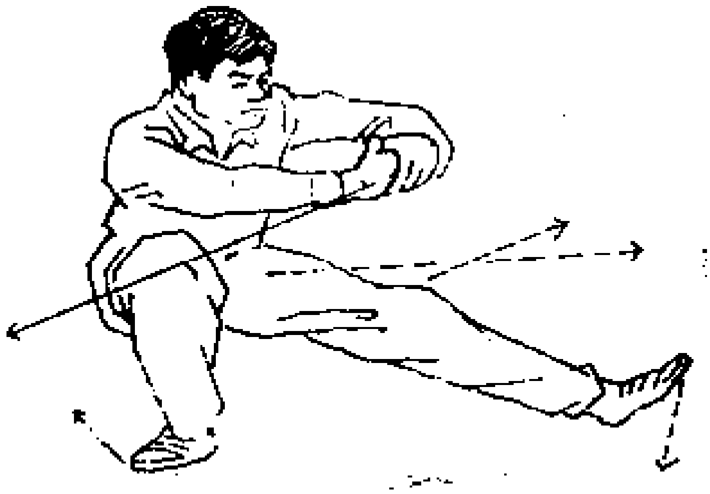


图47—2　左右劈叉

相反。

(3)呼吸配合：

左呼右吸，前呼后吸。

(4)功　　能：

强健腰腿机能，增加身体力量。

46.握手运转

(1)动　　作：

两脚左右叉开，距离约两个肩宽，脚尖微里扣。两臂下伸，右手握左手四指（大拇指不握）向前弯腰，向左方旋转（图48—1）。经左上方（图48－2），转向正面头向后仰（图48—3)。继续经右上方，转向右下方，为一次。如此连续旋转8次。再换方向，左手握右手四指，由左向上、向右旋转，又连续旋转8次。转到上面时，收回双脚，放下双手，再做收功式。

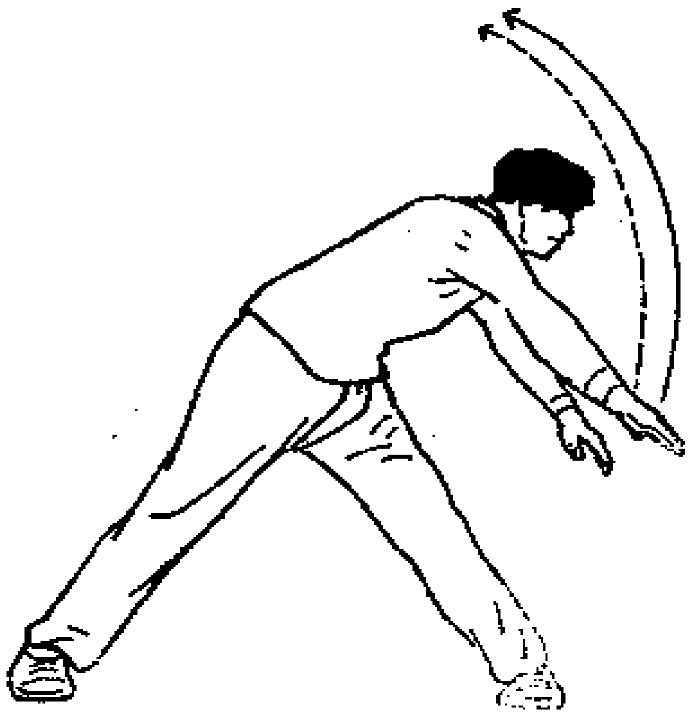


图48—1　握手运转

(2)要　　领：

重心在两腿。旋转时，重心交替移于左右腰腿，腿不屈。眼随手走。

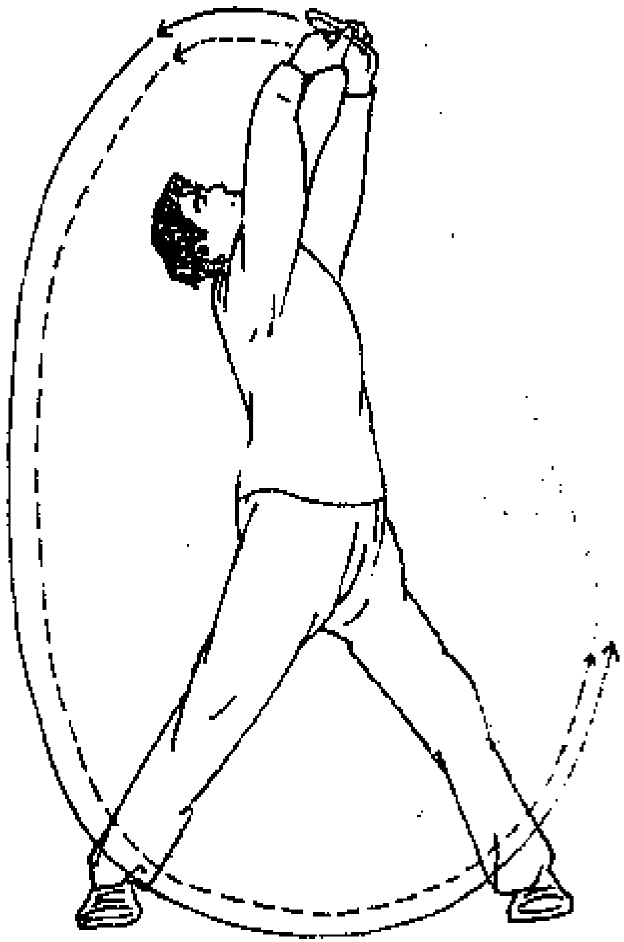


图48—2 握手运转

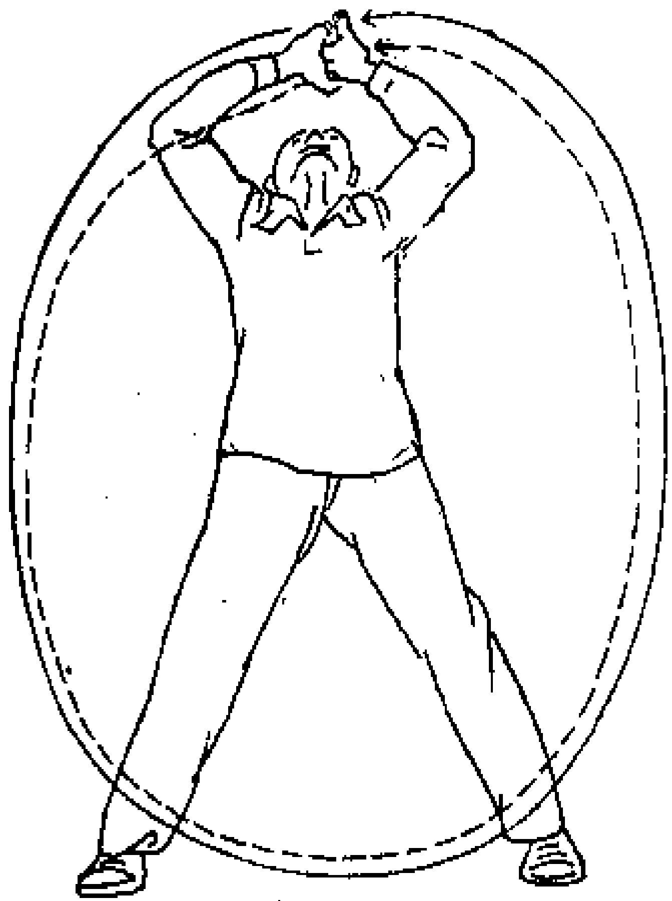


图48—3 握手运转

（3）呼吸配合：

上吸下呼。即向上旋转时吸气，向下旋转时呼气。

（42）功　能：

通过转腰与两臂的转动，能强健腰、腿、肩、臂、筋骨，促进气血流通。

47.转臂排浊

（1）动　作：

两脚叉开，距离约两个肩宽，以脚跟为轴，脚尖向左摆，面向左方。左手变掌向前，顺左腿前面向下伸直，右手在原处不动，接着上身随之向左方弯腰，手至左脚背时（图49—1）。上身慢慢抬起，手臂伸直向上画弧，当手高过头顶时，翻手心向下，将空中之气贯入百会（图49—2）。再沿面前向下导引，手掌到颈部时，屈肘，屈腕转手心向后，穿过腋下（图49—3），沿背左侧稍用力将手下插。然后以脚跟为轴，双脚尖向右摆，面部转向右方，然后换右

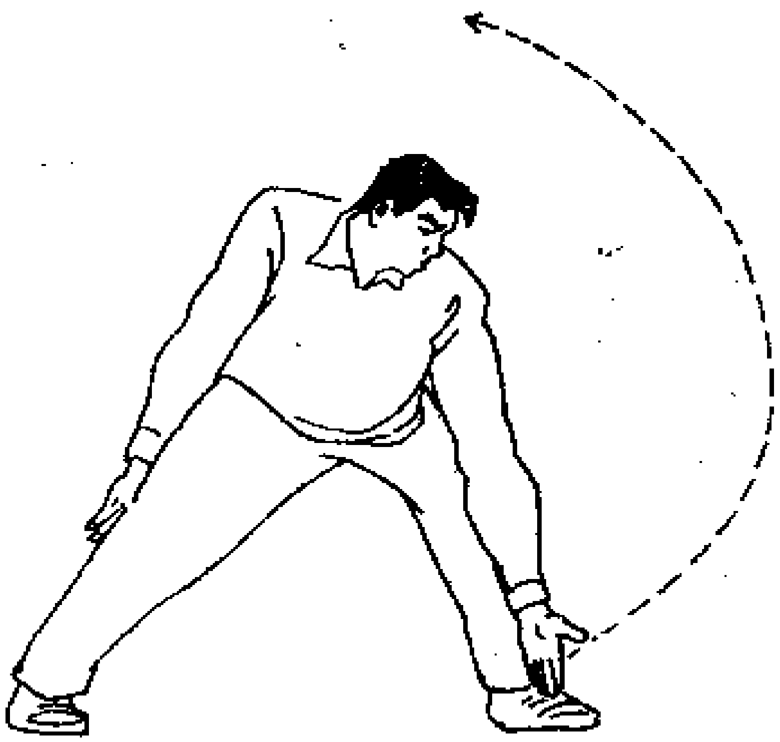


图49—1　转体排浊



图49—2　转体排浊

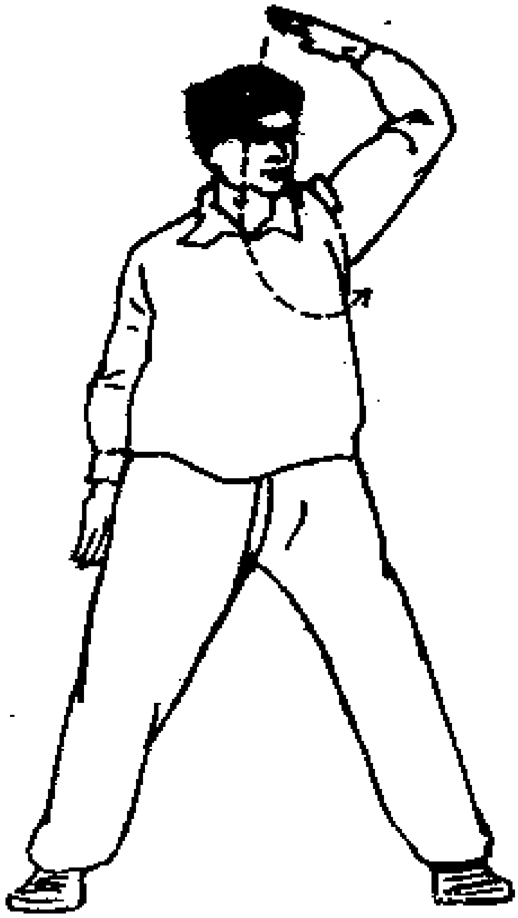


图49—3　转体排浊

手顺右腿向下直伸，上身随之向右方弯腰，手心向前伸至右脚背时，上身慢慢抬起，手背伸直向上画弧，当手高过头顶时，翻手心向下，手掌到达颈部则屈肘，屈腕转手心向后，穿过腋下，沿背右侧稍用力将手下插。左右臂交替，反复旋转8次，而后收回两腿，再做收功式。

(2)要　领：

搂气贯气向下导引，稍带意念，作用更大。

(3)呼吸配合：

上吸下呼。

(4)功　　能：

将体外清新之气，贯入体内，可起降压排浊的作用。

48.大球松体

要领、呼吸配合、功能、插图均与本功第4式“金刚揉球寿康宁”相同，唯左右两手揉动范围大些，中间空些，形似揉动大球。全身更应放松，悠闲自得。正反各揉动10次。最后收回左脚做收功式。至此金刚动式气功全部结束。

后　记

金刚功有防病、治病、强身、健体的优点，开始学练此功时，一定要循序渐进，量力而行。体弱有病的人动作可做小点，遍数可少点。也可先选练其中几节式，逐步增多。当然以全练为好，个别节式前后有重复之处，多系对强身健体功效较大之式，练时不可省略。

大饥、大饱不宜练此功。勿练出大汗，功后半小时不要洗冷水浴。

在编写一、二两节中，参阅并引用了马济人的著作《中国气功学》，林原省著的《气功使人健康》和陶秉福、杨卫和的《气功疗法集锦》中的一些观点与资料。特在此一并致谢。

在编写过程中，总结了种德发老师长期练功的经验，得到种老师的支持，以及李广权、王世才、杨桂兰、陈明信、徐云丰和其他许多热爱和关心《金刚功》的师友们的大力协助，谨致以谢意。由于我们的水平有限，内中错误难免，敬请气功、武术界的老师们，提出宝贵意见。

作　者

1988年5月于渝